ВЕСТНИК ЗОЖ

№ 1 (615), январь 2019 г.

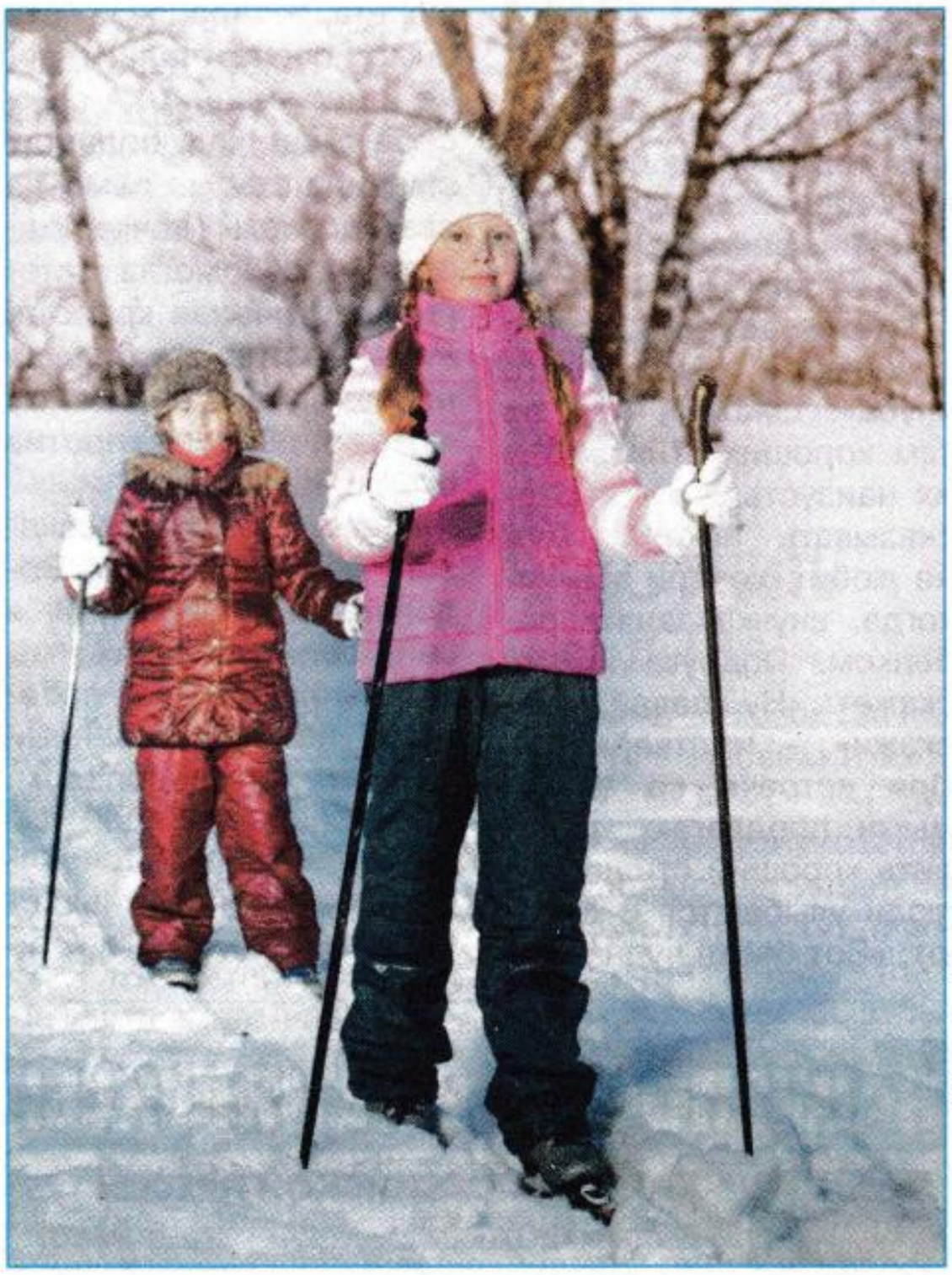


Фото: Сергей Новиков / Фотобанк Лори.

Лыжная прогулка.

Читата номера

Долой хандру,
Долой депрессию.
Вылечим все болячки
Вместе с вестником!

Адрес: Беляевой Людмиле Александровне, 452452 Башкортостан, г. Бирск, ул. Уральская, д. 2.

16+

Письма в номер

РИСУНКИ ДЕДА МОРОЗА

Кто сейчас может похвастаться зимними замысловатыми узорами на окнах? Все дело в том, что на современных пластиковых евроокнах их не бывает. А вот на стеклах деревянных оконных рам, которые еще сохранились в деревне, мороз творит такую красоту!

Долгое время в нашей городской квартире было такое окошко – кухонное. Я украшала его на зиму и любовалась узорами невидимого художника. Особенно красивым окно выглядело под Новый год. Когда во дворе включалась иллюминация, рисунки становились цветными.

Когда же я поняла, что окошко должно быть заменено и волшебные росписи перестанут появляться на стекле, стала их фотографировать. Теперь любуюсь красотой на фото...

Адрес: Курдюковой Полине Георгиевне, 664540 Иркутская обл., Иркутский р-н, с. Хомутово, ул. Доготарева, д. 75.

ХОРОШО, КОГДА МНОГО ДЕТЕЙ И ВНУКОВ

Минувший год у меня был богат на события. С дочерьми Ольгой и Татьяной съездили в Санкт-Петербург, навестили внука Диму, он там служит. Конечно, побывали в Петергофе, полюбовались фонтанами. А еще ездила на экскурсию в Воткинск в музей-усадьбу П.И. Чайковского.

В прошедшем году отпраздновала юбилей, исполнилось 70 лет. У меня семеро детей и четырнадцать внуков. Какой они мне устроили праздник! Собралось три десятка человек, торжество вела внучка Настена. Как это здорово, когда много детей, и все они такие хорошие, я не могла налюбоваться на них.

После всех теплых слов, которые услышала от родных, дала себе установку прожить до 80 лет!

Адрес: Тихоновой Любови Ивановне, 614010 Пермский край, Нытвенский р-н, п/о Чайковская, дер. Удалы, ул. Лесная, д. 9а.

«ЗОЖ»: Маловато будет, Любовь Ивановна! Давайте к намеченному вами еще десяток-другой годков добавим. Договорились?

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

БЛАГОДАРНАЯ ПАМЯТЬ

Вот и закончились долгие праздники, несколько расслабившие трудящийся народ. Пора возвращаться к привычному образу жизни. Хочется верить, что к здоровому. И не просто так, а вместе с «ЗОЖ». Впрочем, если вы читаете эти строки, значит, вестник и в новом году будет вашим другом и попутчиком. Спасибо всем, кто сохранил верность нашей газете, приветствую тех, кто открыл «ЗОЖ» впервые. Постараемся сделать все возможное, чтобы он оказался полезен и интересен каждому читателю. Еще раз напомню: в новом году в значительной степени сосредоточимся на конкретных ответах на вопросы читателей. Спрашивайте! Рубрика «Вопрос – ответ» будет занимать в газете столько места, сколько потребуется, чтобы ответить всем.

В связи с этим небольшой, но, как оказалось, существенный нюанс. Как выяснилось из писем и звонков, не все хотят, чтобы об их недуге узнали окружающие. Поэтому, публикуя ваши вопросы, готовы сделать исключение из правил: не печатать полные данные спрашивающего. Если, конечно, будет такое пожелание.

«Когда приходит «ЗОЖ», забываю обо всем на свете. Бросаю все дела, не включаю телевизор. И всякий раз с благодарностью вспоминаю основателя вестника – Анатолия Михайловича Коршунова...» – ***пишет Нина Алексеевна Шибанова (612540 Кировская обл., Унинский р-н, пгт Уни, ул. Партизанская, д. 45).***

Да, в эти дни и мы в редакции, и, что особенно ценно, наши читатели по традиции чтим память основателя и первого редактора вестника Анатолия Михайловича Коршунова. Оставленное им творческое наследие и сегодня остается актуальным, работающим на благо укрепления здоровья зожевцев. Вот тому убедительные примеры.

«ЗОЖ» начал выписывать с 1998 года. Очень часто пользуюсь рецептами, потому что возраст заставляет. Перечитываю по нескольку раз беседу Анатолия Коршунова с профессором В. А. Иванченко «Иммунитет. Позаботьтесь об укреплении» в «ЗОЖ» № 16 за 1998 год – очень ценные советы!» – ***утверждает Михаил Михайлович Шелухин (357207 Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. Новоселов, д. 10, кор. Б, кв. 28).***

«Вестник выписываю с 2002 года и стараюсь выполнить девиз первого редактора газеты А. М. Коршунова «1+1», а иногда и больше. Дарю на дни рождения своим подругам, хорошим знакомым. К этому Новому году я подарила подписку двум своим внучкам, одной 17, а второй 15 лет», – ***рассказывает Римма Алиевна Вайкок (385225 Адыгея, Теучежский р-н, аул Пчегатлукай, ул. Майкопская, д. 4). И добавляет:*** *«Преогромное спасибо первому редактору вестника А.М. Коршунову, который сумел создать такую уникальную газету, как «ЗОЖ».*

Уверен, и Анатолий Михайлович обязательно поблагодарил бы вас, Римма Алиевна, за то, что поддерживаете вестник, добавляя ему читателей, особенно молодых. И, конечно, был бы рад, что придуманная им идея «1+1» и поныне успешно работает, помогая газете держаться на плаву. В который раз повторю сказанные им слова: «Если победим, то только вместе».

Сергей КИФУРЯК.

ТАК И ЖИВЕМ

Всегда с нетерпением жду очередной номер вестника. В 2014 году была опубликована моя небольшая заметочка. Прошло 4 года, а я до сих пор помню, сколько писем тогда получила. Людмила Афанасьевна Запольских из Евпатории даже решила лично познакомиться со мной. Приехала навестить внучку Настю (она учится в нашем университете) и, созвонившись со мной, пришла в гости с огромным тортом. Она большая молодец – порадовала общением и даже пригласила в гости.

Читать вестник всегда начинаю с «Творческого клуба»: смотрю, нет ли там хороших стихов! Учу их наизусть, но вот рассказывать некому, муж не любит, дочери все некогда, внучка занята ребенком. Подруга нехотя скажет: «Ну, давай, расскажи», – и отвернется. При встрече со знакомыми предлагаю «подарить хороший стишок», а люди улыбаются и думают: «Вот бабка чудная!» А поделиться-то хочется: то юморным, мудрым, то лирическим, о природе. Это все отвлекает от болячек. Так хочется, чтобы люди были добрее, внимательнее друг к другу.

Этот год у меня юбилейный (70 лет), мужу – 72 года, а совместной жизни у нас – 50 лет. С фабрики, на которой я проработала 38 лет, пришли поздравить от Совета ветеранов – это было очень волнительно и неожиданно. А сама себе я сделала подарок: сменила старые рамы на стеклопакеты (дочка подсказала и помогла материально). Такая красота! Рамы выставлять больше не надо, утеплять на зиму – тоже. Сяду напротив окон и балдею.

А еще хочется рассказать об одной паре. Водоплавающих. Будучи в санатории в Алуште, мы ходили любоваться лебедями на искусственный водоем с водопадом. Кроме пары лебедей там были две пары уточек – селезневые и обыкновенные кряквы. Лебеди – та-

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

«Вестник «ЗОЖ» **99607**
«Предупреждение Плюс.
Библиотечка «ЗОЖ» **99609**
«Комплект «ЗОЖ» **99610**

VIPISHI.RU Интернет-подписка

КАТАЛОГИ «ПРЕССА РОССИИ» И «АГЕНТСТВО «РОСПЕЧАТЬ»:

«Вестник «ЗОЖ» **50153**
«Предупреждение Плюс.
Библиотечка «ЗОЖ» **19777**
«Комплект «ЗОЖ» **36999**

Следующий, 2-й номер «ЗОЖ» выйдет 29 января с.г.

Основатель и первый редактор вестника – Анатолий Михайлович Коршунов.

кие важные, красивые, да и селезневые степенные, а вот кряквы – такие жизнерадостные живчики. Кряквун «заигрывал» с дамой лебедя, щипая ее за кончик хвоста своим клювиком! И как с высоты своей длинной шеи «дама» смотрела на него и «улыбалась», это надо было видеть. А еще эта забавная пара вылезала из воды и бегала наперегонки по дорожке, весело и задорно расставив крылышки в стороны. Они живут и радуются. И, глядя на них, поневоле думалось: вот бы и нам быть такими же, несмотря ни на что! Встал утром пораньше, включил музыку и «дурачься» в такт – это зарядка! Некоторые, наверное, меня не поймут. Скажут: «Вот бабка – чудо в перьях!» А у меня бронхиальная астма – ингаляторы, лекарства, бывают и капельницы. Дед под опекой с циррозом печени и после инсульта. Вот и страдаем – 50 лет совместно. Встретились двое обиженных, а жизнь пролетела, как один день. Есть дочка, внучка и трехлетний правнук Левушка – это наш скворушка, деловой растет, «хозяйственный», у него вся жизнь еще впереди. Кто знает, что придется испытать ему на своей дороге!

Из вестника № 17 за 2018 год выучила стихотворение про петуха-начальника. Хочется кому-нибудь «подарить» этот позитив. Моему деду тоже понравилось. Поэты-зожевцы, а подарите мне, пожалуйста, стихотворение о тюльпанах! Моя комната оклеена фотообоями: на двух противоположных стенах – тюльпаны, а напротив окон – ландыши! У меня всегда весна: «В белоснежных юбочках ландыши стоят...» А о тюльпанах – ни одного стихотворения не знаю.

И о рецептах – они работают! Вылечила деда – были пролежни – по рецепту «ЗОЖ» из № 9 за 2018 год. Пришел как раз, как по заказу, хотя врач, вызванная на дом, рекомендовала просто зеленку. Так и живем.

Адрес: Астаховой Татьяне Петровне, 153045 г. Иваново, ул. Парашютная, д. 53, кв. 1.

НАУКА, КОТОРОЙ НАДО УЧИТЬ С ДЕТСТВА

Каждый человек мечтает быть здоровым и жить долго. С возрастом это желание усиливается, ведь здоровье уходит. А болезни тут как тут. Многие стремятся избавиться от них лекарствами, забывая делать акцент на здоровом образе жизни.

А ведь здоровье – бесценное богатство, которым надо не только дорожить, но всю жизнь, начиная с детских лет, заниматься его сохранением и укреплением. Здоровый образ жизни – наука, которой надо учить с детства.

Хорошо бы в детских садах проводили специальные занятия, на которых бы учили, как быть здоровыми, а в школах были бы уроки ЗОЖ, причем посвящали бы этому предмету столько же часов, сколько и остальным. Так же поступали бы в средних и высших учебных заведениях. А в медицинских вузах сделали бы ЗОЖ основным предметом.

Неплохо бы подготовить и выпустить книгу (учебник) по здоровому образу жизни. Сегодня много различных печатных изданий по вопросам здоровья, советов, рецептов, справочников, но нет обобщающего издания, по которому можно было бы учить. Примером мог бы послужить наш вестник, в котором прослеживаются практически все составляющие здорового образа жизни.

Самая большая ценность «ЗОЖ» не в рецептах, советах и рекомендациях, которых сейчас полным-полно в различных изданиях и передачах, а в том духе, психологическом настрое, которые создаются зожевцами. Лично для меня нет ничего полезнее и ценнее, чем вестник. «ЗОЖ» – живой учебник здорового образа жизни.

С детских лет я мечтал быть сильным, быстрым и здоровым. С 50-х годов прошлого века уделял и уделяю внимание физкультуре и спорту, укреплению здоровья. Неоднократно защищал честь Троицкого района в областных соревнованиях по лыжам, триатлону. В прошлом году награжден золотым знаком отличия комплекса «Готов к труду и обороне» XI ступени (70 лет и старше).

О том, как я сохраняю здоровье, поддерживаю хорошую физическую форму, постараюсь написать в следующий раз. А пока просто скажу, что вести здоровый образ жизни – большой труд. Это постоянная борьба со слабостью и ленью. Но результат того стоит!

Адрес: Щеглову Борису Николаевичу, 457145 Челябинская обл., Троицкий р-н, пос. Ясные Поляны, ул. Садовая, д. 37.

ПОМНИШЬ, МАМА МОЯ?..

Почему-то кружатся, не отпускают память эти светлые, цветные, радостные моменты моей жизни. Почему-то именно сейчас... Думаю поделиться ими с мамой через вестник. И она, и я его выписываем. Пусть ей это будет подарком к 90-летию 4 февраля 2019 года.

Помнишь, мама, на мой первый выпускной вечер в 8-летней Никулинской школе ты сшила мне салатовое платье из тафты? Я впервые танцевала в нем с одноклассником Леонидом Понышевым. Очень стеснялась с мальчиком танцевать. А платье было необыкновенно красивым.

Летом мы, учащиеся, вместе с родителями или одни много работали на прополке проса в родной Шуваловке. В поле я чаще надевала кофточку в ромашках с белым воротничком, сшитую тобой из шта-

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в газете, заполните купон на стр. 4 и вложите в конверт вместе с письмом.

пеля. Мне в ней так уютно и прохладно работалось!

На занятия уже в торговый техникум в Нижнем Новгороде я ходила в голубом костюмчике с коротким рукавом и белой вставкой на груди, с голубыми пуговками. Тот костюмчик ты смастерила из поплина для лета.

А для холодной погоды придумала строгий костюм из шерсти, серый. Я его почему-то называла «гусарский». Костюм был с воротничком-стоечкой, приталенный, пуговки удлиненные, блестящие. Юбка расширена книзу. Я видела, как им любовались даже в автобусах, где я ехала.

Когда я работала секретарем в Волжском речном пароходстве, ты одела меня в платье желтовато-зеленого цвета с длинным рукавом, отделанное тоненькой полоской темного меха на груди и на рукавах внизу. Ох, как оно смотрелось!

А помнишь черный французский костюм? Ты сшила его мне для занятий в Чебоксарском университете. Воротничок красный, вязаный, на узком черном пояске красивая красная пряжка, пуговицы все красные. Девчонки говорили, что я как из Франции приехала, а не из деревни Шуваловка.

Легкое нежно-фиолетовое платье украшало меня на выпускном вечере в университете. Оно тоже было сшито твоими неутомимыми руками.

Были у меня и другие мамины наряды: безрукавки, вязаные кофты, шарфы... Были и магазинные вещи. Но они почему-то так не запомнились, и в них уж точно не было того тепла и света.

Адрес: Быковой Людмиле Михайловне, 607673 Нижегородская обл., Кстовский р-н, с. Чернуха, д. 1, кв. 7.

ПОМОГЛИ МУЗЫКА, МАНТРЫ И «ЗОЖ»

Хочу рассказать, как я выходила из депрессии после смерти мужа. Думаю, мой опыт многим пригодится.

Муж умер внезапно. В 8 утра вышел погулять по саду, прилег в беседке, через час я пошла позвать его к завтраку и обнаружила... Сказать, что я была потрясена, – ничего не сказать. Всю ночь я просидела у гроба, читала Библию, жгла свечи. Дочь посидела со мной пару часов, но потом я отправила ее отдыхать, а сама стала разговаривать с мужем. Упрекнула, что оставил меня одну. И все время чувствовала его присутствие, была уверена, что он слышит меня.

Уже стало светать, когда в голове вдруг мелькнула – словно ее подсказали! – мысль: «Включи музыку!» Муж был страстный меломан, оставил после себя обширную музыкальную коллекцию, которую собрал, просиживая допоздна в Интернете в поисках песен и мелодий – записывал их на диски и на «флэшки». Музыка звучала у нас повсюду – в комнатах, на кухне, во дворе, где муж установил динамики. Это он открыл для меня композитора и певца Сергея Чекалина – я могла слушать его сутками. А на 8 Марта (за два месяца до своей кончины) муж подарил мне смартфон, с помощью которого я тоже могла искать себе в Интернете музыку...

Я включила любимую мелодию мужа «Одинокий пастух». Потом другую, третью. Если бы меня кто-нибудь увидел в тот момент, наверняка подумал бы, что свихнулась бедная женщина, сидит у гроба, слезы в три ручья и музыка... А я слушала и вспоминала фразу из кинофильма «В бой идут одни старики», которую часто повторял мой любимый: «Все преходяще, а музыка вечна».

Потом были похороны, поминки, люди вокруг. А на следующий день я осталась одна. Не помню, как дожила до 9 дней. Немного пришла в себя и решила: буду претворять в жизнь то, что мы с мужем вместе напланировали! Первым делом принялась с помощью внука за ремонт дома снаружи, на который уже были куплены песок, цемент и известь. Я делала раствор (установила себе план – по два ведра на 15 литров), которым мы замазывали трещины и отваливающуюся штукатурку. По сырому забеливали. Я отпускала внука гулять, а сама работала до упаду, чтобы вечером свалиться и уснуть без всяких мыслей. Так и проработали мы до 40-го дня. После продолжила уже в заниженном темпе (сил осталось мало), одновременно сажала и поливала огород, кормила кур, кошек, собачку, готовила себе.

Музыку больше не пыталась включать – сразу начинала рыдать. Но выход нашла: стала слушать скачанное в смартфон (носила его постоянно в кармане) соловьиное пение. Потом обнаружила в Интернете мантры, стала слушать их. И даже завела специальную тетрадь, куда записывала названия – мантры защиты и помощи в трудных делах, мантры жизненной силы, исцеления и душевного покоя, мантры от стресса и прочие.

Конечно, много читала, в том числе «ЗОЖ» и «Предупреждение Плюс». Совершенно отказалась от телевизора. Занималась цветами, которые на зиму убрала в тепличку, где топила камин, чтобы они не замерзли.

Так пережила зиму и встретила весну. Столько было планов на лето! Но в мае, за четыре дня до годовщины по мужу, неудачно упав, сломала коленную чашечку. И тогда мне снова помогли мантры и музыка...

Наверное, я ничего нового не открыла (надо отвлекаться, находить занятия по душе и так далее),

Я (ФИО) _____

даю разрешение на публикацию моих писем в «ЗОЖ» в полном объеме.

Подпись _____ Дата «____» _____201__г.

но все это мне действительно помогло пережить горе. А еще помогали отклики зожевцев на мою заметку в «ЗОЖ» №5 за 2018 год «Сиропы делаю сама». По письмам, полученным мною, можно изучать географию России и не только. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить всех, кто мне написал. Всего вам самого доброго – здоровья, мира, солнца и любви.

Адрес: Домаревой Валентине Гавриловне, 297550 Крым, Симферопольский р-н, с. Новоселовка, ул. Комсомольская, д. 35.

НА «ОГОНЕК»

Мне 65. Всю жизнь живу в деревне. Как говорится, где родился, там и пригодился.

Каждую среду мы собираемся в библиотеке на «Огонек». Так называется наш кружок, который ведет библиотекарь Анна Владимировна Байбородина. Темы для обсуждения самые разные: здоровье, огород, кулинария... А еще – читаем стихи местных поэтов, интересуемся историей.

Так, Анна Владимировна, обходя дома, пишет родословную каждой семьи, охватывая довоенные и военные годы. Написала она и о нашей семье.

Мой дед, Степан Федорович Байбородин, был раскулачен в 1930 году и сослан в Усть-Цилемский район республики Коми. Все, что было нажито, отобрали. В то время моему отцу исполнилось 16 лет. Когда папа повзрослел, началась Великая Отечественная война.

Про войну отец рассказывал мало. Но, когда выпивал, вспоминал Ленинград и начинал плакать. О его мужестве, подвигах красноречивее всего говорили награды: орден Красной Звезды, медали «За боевые заслуги», «За отвагу», «За взятие Вены», «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией»...

Сейчас очень жалею, что не свозила папу в Ленинград. Обещала, обещала, но все почему-то откладывала. Не думала, что он так рано уйдет из жизни.

Второй мой дед, Аким Матвеевич Головин, тоже участник Великой Отечественной войны. Погиб накануне Нового года, 28 декабря 1944-го в Латвии. Не знаю, есть ли где могилка с его именем.

В биографии нашей семьи есть воспоминания и мамы, и бабушки. Все это будут читать мои внуки и правнуки, чтобы не стать «Иванами, не помнящими родства». Спасибо Анне Владимировне за такое нужное дело.

«ЗОЖ» выписываю с 2009 года. Восхищаюсь жизнелюбием и оптимизмом зожевцев. Второй экземпляр выписала на нашу библиотеку, пусть добрые люди тоже читают.

Наше село Слобода небольшое, но жизнь в нем не угасает. В колхозе есть ферма и небольшое производство, радующее нас натуральными продуктами, такими как молоко, творог, сыр, йогурт, кефир.

А теперь – просьба. В 2017 году исполнилось 45 лет, как мы окончили бухгалтерское отделение Архангельского сельскохозяйственного техникума. Хотела бы разыскать своих однокурсниц Надю Орлову, Таню Чемокину, Нину Филимонову, Галю Жукову, Нину Тупицыну... Девочки, отзовитесь! Так хочется узнать о вашей судьбе и, если повезет, встретиться.

Адрес: Кучиной Валентине Степановне, 165683 Архангельская обл., Вилегодский р-н, п/о Слобода, дер. Аксеновская, д. 51.

СИНИЕ РОЗЫ

Встретились мы как-то с одним моим бывшим однокурсником – в студенческие годы вместе учились в техникуме. Фамилия его Шульга. Мы жили с ним на одной квартире. До техникума он учился в речном училище в Астрахани, хотел быть моряком-речником. Но потом страсть к технике, к «железкам» взяла верх, и он пошел учиться на механика. Эта специальность тогда была в большом почете. В стране на полную мощь работали тракторные, автомобильные заводы. Сельское хозяйство в корне перевооружалось. Мы гордились своей профессией, стремились к освоению новых земель в нашей стране, радовались, если получали по распределению места в Сибири, на Дальнем Востоке, Алтае.

Жена моего друга Романа Романовича (так солидно звали его всегда), узнав, кто я такой, прямо воскликнула: «Так это я ваши письма в вестнике «ЗОЖ» читаю! Это моя любимая газета! Вы и о растениях пишете! Я тоже этим интересуюсь. Но особенно преуспела в цветоводстве».

И она показала мне свой цветник. Красота, да и только! Обратил я внимание на розы. Они прямо-таки синего цвета. Вот это да! Известно, что синих роз в природе не бывает. Слышал, что в продаже они все-таки встречаются. И стоят очень дорого. Откуда же они берутся в магазинах? Очень просто: их красят! Конечно же, не кисточкой по лепесткам, а несколько иначе... Хитрость в том, что если под самые корни обыкновенных белых роз закопать медные опилки или стружку, то куст зацветет синими цветами, в зависимости от количества положенного металла. Поменьше закопаете, будут голубоватые, небесного цвета, побольше – цветы будут насыщенные, прямо морские. А если медные стружки закопать под красные розы, то цветы станут фиолетовыми. Но самое неестественное превращение происходит с желтыми: они становятся зеленого цвета! Вот такой «фокус-покус». Стоит только убрать из-под корней медь или пересадить куст на другое место, как цветам снова возвращается их естественная окраска. Так что бешеные деньги за невиданный синий сорт – обыкновенный обман. Каждый может вырастить такие розы, чтобы удивить своих знакомых, преподнести их, скажем, ко дню рождения или к другому какому торжеству.

Вот такая была встреча, а опыт с синими розами я, как говорится, «намотал себе на ус». Правда, про себя подумал: в больших объемах проводить такие эксперименты не буду: надо беречь свою землю-матушку.

Адрес: Прокопову Александру Михайловичу, 363753 Северная Осетия–Алания, г. Моздок, пл. 50 лет Октября, д. 44а, кв. 5.

МОЛЧАЛИВЫЙ АГРЕССОР

В настоящее время насчитывается более десятка разновидностей артритов, которые выводят из строя наши суставы. Псориатический – не исключение. Только вот распознать «хитрый» недуг – задача не из легких. Почему «хитрый»? Потому, что долгое время он может выполнять свою разрушительную работу, так сказать, тихо и молча...

Псориаз – одно из самых распространенных кожных заболеваний. Однако, локализуясь на коже, он не обходит стороной ногти, волосы, внутренние органы и суставы. Вероятность того, что в качестве мишени недуг выберет именно их, составляет 20-30 процентов. У большинства больных псориатическим артритом кожные проблемы опережают суставные лет на 5-10, а то и 15. Но есть и такие случаи, когда суставы начинают беспокоить больного одновременно с псориазом или еще раньше. Вот тут и попробуй разберись, что было раньше – курица или яйцо?

Не так-то просто найти и причины возникновения псориатического артрита. Есть только предположения, основанные на многолетних наблюдениях. Выявлено, что в зону риска в первую очередь попадают те больные, кто получал частые микротравмы, связанные с той или иной профессиональной деятельностью, занятием спортом, работой на даче. Другими провоцирующими недуг факторами являются курение, ожирение, инфекции ротовой полости, а также «нехороший» ген, передающийся по наследству. То есть, если в вашем роду уже был человек, страдающий псориатическим артритом, не исключено, что болезнь проявится и у вас.

Пациенты часто задают мне вопрос: «Зависит ли объем поражения суставов от масштаба высыпаний на коже?» Как это ни покажется странным, но нет, не зависит. У больных с обширным поражением кожного покрова могут быть абсолютно здоровые суставы. И наоборот: носители одной-двух псориатических бляшек способны испытывать тяжелое суставное воспаление. При этом существует другая любопытная взаимосвязь. Считается, чем больше изменены ногтевые пластины при псориазе, тем активнее проявляет себя псориатический артрит.

ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ

Недуг многолик. Наряду с крупными суставами – коленными, тазобедренными, голеностопными он поражает и мелкие – пальцев рук, стоп. Воспаляясь, они могут просигналить болью, отечностью, покраснением или синюшностью кожи над поверхностью сустава. Причем чаще всего воспаляются не по одному и в ассиметричном порядке. Сочетания довольно разные. К примеру, левый тазобедренный сустав поражается вместе с суставом правого колена или левое колено – с правым голеностопом. Боль усиливается ночью и ранним утром, когда больной находится в покое, а утихает днем, в период наибольшей физической активности.

Нередко проявляется и так называемый «дактилит» – отечный и болезненный палец на кисти руки или стопе, напоминающий вареную сосиску. То есть суставы на пальце как бы сглаживаются.

Боль, воспаление в области прикрепления сухожилия (чаще всего затрагивается пятка) – еще один характерный признак псориатического артрита. В таком случае болезненность при надавливании на пятку затрудняет движение, вызывает хромоту. А может случиться и так, что воспаление переходит на позвоночник, отзываясь болью в спине.

И, наконец, самое опасное, на мой взгляд, проявление псориатического артрита, о котором мы говорили вначале, – «молчаливое»: выраженной боли нет, а сустав разрушается!

Это приводит ко многим бедам. Уже через год после отсутствия сопротивления болезни наблюдаются язвы суставных хрящей. Нелеченый псориатический артрит ускоряет развитие атеросклероза, увеличивает вероятность возникновения инфарктов и инсультов, грозит злокачественным течением.

Более того, не так прост он и в диагностике: у 30 процентов пациентов даже при сильнейшем воспалении суставов показатели крови – СОЭ и С-реактивный белок остаются в пределах нормы...

ОТ ПРОФИЛАКТИКИ ДО «ТЯЖЕЛОЙ АРТИЛЛЕРИИ»

Прежде чем перейти к лечению псориатического артрита, нужно провести, так сказать, профилактическую работу: снизить лишний вес, поскольку он дополнительно «бьет» по суставам, побороть в себе никотиновую зависимость... Никотин либо затормаживает, либо сводит на «нет» все лечебные процессы.

Дальше все будет происходить в соответствии с набором проблем. Если воспален только один сустав, допустим, коленный, можно ограничиться приемом нестероидных противовоспалительных препаратов, таких как **целекоксиб** (принимать по 100 мг 2 раза в день), **напроксен** (по 0,5 г 2 раза в день), **эторикоксиб** (по 60- 90 мг 1 раз в день). Эти лекарства снимут боль, воспаление, отечность, но принимать их нужно с большой осторожностью. Мало того, что они провоцируют подъем артериального давления, усугубляют аритмию, но и выводят из строя желудок. Чтобы защитить его слизистую, советую одновременно с НПВП за полчаса до еды принимать **омез** (по 20 мг 1-2 раза в день), **пантопразол** (суточная доза – 20-40 мг). Кроме того, после консультации с врачом не чаще двух раз в год в полость больного сустава советую вводить гормональные препараты – **дипроспан** или **кеналог**, обладающие высоким противовоспалительным эффектом.

При воспалении трех и более суставов лечение

будет более серьезным. В дозировках, прописанных врачом (самолечение исключено!), назначаются **сульфасалазин**, **метотрексат**, **лефлуномид**. Эти лекарства обладают ярко выраженным противовоспалительным действием и специально предназначены для лечения артритов.

Кроме традиционных синтетических лекарств, названных выше, появились современные «таргетные» средства, действующие точечно на конкретные элементы воспалительного процесса. Это **апремиласт** и **тофацитиниб**.

Ну и, наконец, в самых крайних случаях, к примеру, когда несколько пальцев приняли сосискообразный вид, затронуты множественные сухожилия, отмечается тяжелое воспаление позвоночника, доктор может порекомендовать так называемую «тяжелую артиллерию» – современные биологические (не путать с синтетическими) препараты: **инфликсимаб**, **этанерцепт**, **цертолизумаба пэгол**, **секукинумаб**...

Большой плюс этих лекарственных средств в том, что наряду с суставами они лечат кожу, ногти, позвоночник. Но есть при этом и большой минус – их высокая цена.

ЛУЧШЕ ТАБЛЕТОК

Выражение «движение – это жизнь» давно стало крылатым. Людям же, имеющим проблемы с суставами, я советую взять его как жизненный девиз, руководство к действию.

Не секрет, что физические упражнения поистине творят чудеса – усиливают кровообращение, восстанавливают утраченную силу и упругость мышц, возобновляют активность сустава, побеждают боль. Только в погоне за результатом не нужно переусердствовать: включать в комплекс бег, прыжки, поднимать тяжести, тренироваться без меры.

Больным псориатическим артритом в период ремиссии, то есть во время стихания воспаления, показаны скандинавская ходьба, плавание, посильные труды в саду-огороде, ежедневная гимнастика... Из упражнений, полезных, к примеру, для больных коленей, эффективны ходьба на месте, «велосипед», неспешные сгибания-разгибания ног... Зарядку лучше всего делать ежедневно, по 10-15 минут утром и вечером. Если почувствуете боль, возьмите тайм-аут. А вот ощущение дискомфорта придется преодолевать. Тренированному суставу не грозит контрактура – ограничение в движении. Достичь такого желанного результата не смогут никакие, даже самые дорогостоящие лекарства.

Илья СМИТИЕНКО,
врач- ревматолог,
доцент, кандидат медицинских наук.

Поиск

Разыскиваю Раису Николаевну Зубову (в девичестве – Пономареву), 1946 года рождения. Она из города Ефремова Тульской области.

В советское время мы с Раисой жили в Никополе Днепропетровской области Украины. Называли друг друга «неродная сестра». Были очень дружны, помогали друг другу во всем. Затем Раиса с семьей уехала на заработки в Усть-Камчатск. Мы переписывались, встречались во время отпусков. Ее семья строила дом в Ефремове.

Во время перестройки я со своей семьей переехала в Россию. И наша с Раисой связь прервалась. А так хочется узнать, как сложилась ее жизнь.

Адрес: Школиной Любови Николаевне, 413728 Саратовская обл., г. Пугачев, ул. 53-й Дивизии, д. 8/2, кв. 8.

●

На склоне лет хочу найти друзей, с которыми служил в армии с 1949 по 1952 год. Интересно было бы узнать, как сложилась судьба Дмитрия Ивановича Заузолкова. К нам поступали служить и девчонки. Особенно хотелось бы узнать о Славе Иосифовне Соловьевой, ее подругах Рае и Наде. Их было 18 человек, но, к сожалению, не всех уже помню по фамилии.

Адрес: Баталову Ивану Григорьевичу, 659106 Алтайский край, г. Заринск, ул. Анатолия, д. 61.

●

Мне в прошлом году исполнилось 80 лет. 61 год прошел, как я окончила советское педагогическое училище в Кировской области. Растеряла всех: работа, общественные дела, семья... Может, откликнется кто-то из моих любимых девчат? Капитолина Ершова, Маша Ефремова, Вера Неганова, Валя Смышляева, Люся Хаустова, Люся Метелева и другие, отзовитесь!

Адрес: Глазыриной (Лутошкиной) Галине Алексеевне, 623384 Свердловская обл., г. Полевской, ул. Декабристов, д. 11, кв. 30.

●

В минувшем году у меня было два юбилея: мое 80-летие и 60 лет со дня окончания Шелковского лесного техникума в Чечено-Ингушской республике (1955-1958 годы).

Очень хочется узнать о судьбе девчат, с которыми мы всемером делили комнату в общежитии техникума. Удобств не было, зимой топили печь дровами, но жили очень дружно, помогая друг другу во всем. Это было золотое время – первые свидания, первая любовь, вечерами – танцы под гармошку на пятачке возле клуба. Особо я дружила с Валей Быченко. Валюша! Где ты сейчас, как живешь? Отзовись!

Немного о себе: по специальности я отработала более 20 лет в Грозненском городском лесхозе. Работу свою любила, но из-за войны в республике уехала с семьей в Воронежскую область, в чем мне помогли друзья по техникуму Люся Юдина и Саша Гадебский. К сожалению, они уже ушли в мир иной, но дружба продолжается с их детьми и внуками.

Моя девичья фамилия Карецкая.

Адрес: Советкиной Алле Александровне, 397805 Воронежская обл., Острогожский р-н, п/о Шубное, пос. Грушевая Поляна.

Антипростудный арсенал

Я хотела бы рассказать зожевцам о своем «арсенале» борьбы с простудными инфекциями, а также о том, как я поднимаю иммунитет – может, кому-то тоже поможет.

Как заболит горло, жую прополис (его можно купить у пчеловодов). Беру кусочек размером с горошинку и долго-долго «гоняю» во рту. Слюну сглатываю. От такой процедуры оздоравливаются не только горло, но и зубы.

Массажу с чесноком меня научила мама. Она прожила больше ста лет и с детства спасалась этим рецептом. Росла мама в многодетной семье, и когда кто-то из домочадцев простывал, тут же натирал на мелкой терке 3-4 зубчика чеснока, брал кашицу в ладонь и растирал спину, грудь, ступни. Затем надевал шерстяную одежду и шерстяные носки и забирался на протопленную печь. Фитонциды чеснока хорошо оздоравливают, усмиряют насморк и кашель, а сухое тепло от печки быстро излечивает. Сейчас печи мало у кого есть, но можно просто лечь в постель и тепло укутаться. Также мама научила меня для профилактики простуд спать зимой на шерстяном одеяле, постелив его под простыню, и носить в холода белье и одежду из натуральных шерсти и хлопка – эти ткани тоже хорошо защищают от переохлаждения.

Еще одна процедура для прогревания организма при простуде – компресс из горячего картофеля. Варю в кожуре 4-5 клубней среднего размера (если крупные, то перед варкой разрезаю на части). Беру два крепких полиэтиленовых пакета, вставляю один в другой для крепости и опускаю в них сваренный картофель. Завязываю, обертываю махровым полотенцем, чтобы не обжечь кожу, и кладу на грудь (но не на область сердца!). Такие прогревания я делаю при бронхите, лежа в постели. Помогает, когда среди ночи вдруг одолевает кашель, – можно и спать с этим компрессом на груди.

У меня на огороде растет овес, уже много лет его сею. Полгрядки срезаю зеленым: в такой восковой спелости он целебнее, чем полностью созревший. Метелку срезаю с частью соломки (она тоже полезна). Когда нужно поднять иммунитет, делаю целебный напиток. Пучок овса измельчаю ножницами (2-3 см), горсточку кладу в эмалированную кастрюльку и заливаю 1,5-2 л воды. Довожу до кипения и варю на малом огне полчаса, затем укутываю кастрюльку и оставляю на 1 час. Процеживаю, но не все сразу, а частями и пью, подогрев. Хорошо принимать отвар с медом, но так как мед в горячем теряет свою целебность, я не растворяю его, а беру чайной ложкой понемногу в рот и запиваю. Напиток нужно пить месяц, несколько раз в день, можно вместо чая. Он душистый, приятный на вкус, красивого цвета, пьется легко, хорошо укрепляет иммунитет, лечит легкие, улучшает течение простуд.

Адрес: Макоткиной Лилии Тимофеевне, 303850 Орловская обл., г. Ливны, ул. Фрунзе, д. 161, кв. 6.

Нужно набраться терпения

У меня толстый кишечник образует длинные петли, особенно «сигма». Сама видела на рентгеновском снимке. Опущение органов – результат голодных военных и послевоенных лет. Сколько себя помню, всегда страдала запорами. В молодости вечером принимала пурген, а если он не помогал, ставила клизму. Лет в 30 обратилась к хирургу с просьбой операционно убрать эту петлю, но он мне отсоветовал это делать, сказав, что впоследствии спайки могут вызвать перетяжки кишечника, и дал рекомендации, которые помогли мне дожить до сегодняшнего дня. Я-то думала, что не дотяну и до 70, а мне уже 89, и кишечник работает нормально.

Сразу хочу предупредить, что для этого необходимо терпение. Ведь люди, например, с сахарным диабетом не забывают про инсулин и диету, а ведь запоры – это не меньшая проблема, так что придется его набраться!

Итак, обо всем по порядку.

В 6.30 утра, не вставая с постели, выпиваю кружку (1,5 стакана) холодной кипяченой воды, которую ставлю с вечера у изголовья. Полежу на спине на левом боку, снова перевернусь на спину и помассирую живот по ходу часовой стрелки, затем поворачиваюсь на правый бок – все это занимает 10-12 минут. Встаю с постели, выпиваю еще 4-5 глотков воды, облокачиваюсь на стол и остаюсь в таком положении на 2-3 минуты. Затем отправляюсь в туалет.

Завтрак в 8.00 часов, позволяю себе есть все, что люблю.

Обедаю в 13.00 часов. Перед едой выпиваю напиток из натуральных ягод. В меню всегда присутствуют овощи. Особенно свекла, которую я готовлю в микроволновке или в пароварке. К ней добавляю морскую капусту, или малосольный огурец, или зеленый горошек. Посыпаю кольцами репчатого лука и поливаю оливковым маслом. Обязательно варю себе супы: уху, щи, борщ и другие.

Ужинаю в 18.00 часов. Тоже к основной еде добавляю овощи: капусту с яблоками, морковь с яблоками. Посыпаю кушанья клетчаткой (продается в магазине).

Перед сном всегда пью теплую водичку с медом, а также или морковный сок с молоком, или чернослив (предварительно залитый кипятком), или клетчатку, разбухшую в соке или молоке.

Помогает и семя льна. Я его заливаю кипятком и размалываю в блендере – получается, как кисель. Достаточно всего 3-4 глотка.

Избегаю есть свежую сдобу, рисовую и манную каши, ограничиваю яйца.

Адрес: Трухиной Лие Николаевне, 653050 Кемеровская обл., г. Прокопьевск, пр-т Строителей, д. 39, кв. 38.

КАК МЫ ПОБЕДИЛИ ХРАП

Мой муж много лет храпел, от чего страдал, не высыпался, с утра чувствовал себя вялым и разбитым. От храпа не было житья. К слову, муж – профессиональный спортсмен, мастер спорта, всегда вел здоровый образ жизни, никогда не пил, не курил. Откуда же взялась эта напасть после 60 лет? У какого врача лечиться? В «Медицинской энциклопедии» (издание 1987 года) ни слова о храпе, в поликлинике врача-сомнолога нет.

Вскоре поняла, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих. И чтобы вернуть спокойный сон себе и мужу, я активно стала искать способы избавления от этой беды. Узнала о коварных последствиях храпа, который нарушает структуру сна, ритм сердца, мозг недополучает кислород, затрудняется вентиляция легких, создается дефицит кислорода в крови. Страдает нервная и гормональная регуляция половой функции. Импотенция – верный спутник храпа. Храпуны – заложники сахарного диабета, ожирения, ухудшения памяти, снижения работоспособности. Чтобы муж изменил свое мировоззрение, понял свою проблему и серьезность заболевания и стал моим союзником в лечении его же храпа, я ненавязчиво подготавливала и просвещала его, подсовывая статейки о храпе.

Избавление от храпа – задача непростая. Расскажу о выстраданном способе, который мы искали долгие годы, страстно мечтая избавиться от этой напасти. Лечились 7 лет, улучшение шло медленно. И вот уже пятый год муж спит, как младенец, – тихо и спокойно. Но все по порядку.

Решено было лечиться комплексно, используя современную и народную медицину. Для начала посетили терапевта, прошли рентген носоглотки и полное лоробследование. Диагноз: стенки носоглотки потеряли упругость, провисли и препятствуют свободному поступлению воздуха. Муж стал применять один из старых методов профилактики храпа, так называемый пальцевый массаж. Чистыми руками, натощак, указательным пальцем правой руки 2-3 минуты маятниковым движением массировал мышцы мягкого нёба. Это укрепляет мышцы мягкого нёба, и они не так вибрируют при дыхании во сне.

Врач подсказал комплекс упражнений для дыхательных путей – выполнять их нужно каждый день.

❶ *Научиться произносить звуки «и», «а», «э», «о» коротко и напрягая при этом мышцы глотки, мягкого нёба и шеи. Повторять утром и вечером по 30 раз.*

❷ *5 минут держать карандаш плотно замкнутыми челюстями.*

❸ *Сделать челюстью движения, как будто пытаетесь откусить большое яблоко. Повторить 10 раз.*

❹ *Высунуть язык как можно дальше, пытаясь достать кончиком подбородок. Ощутите напряжение мышц у основания языка. Повторить 30 раз.*

Параллельно для лечения мужа я использовала народные рецепты. После еды и перед сном муж полоскал глотку: по 1 ст. ложке цветков календулы и дубовой коры залить 0,5 л кипятка, дать настояться под крышкой 2 часа, процедить.

Включила ароматерапию: на подушку капала 2-3 капли масла эвкалипта. Сшила наперник из хлопчатобумажной ткани, наполнила цветками высушенных трав: клевера, ромашки, иссопа, календулы, шалфея, душицы, хмеля.

Несколько рецептов взяла из «ЗОЖ». За пару часов до сна в каждую ноздрю закапывали по 2-3 капли облепихового масла. Использовали гречневую лузгу и другие.

После такого комплексного лечения храп становился мягче, тише, но не исчезал. И тут меня осенила идея. А что, если начать лечение подсолнечным маслом? Способ лечения заключался в следующем: нужно набрать в рот подсолнечное масло в количестве не более 1 ст. ложки, сосредоточить в передней части рта, затем масло сосать, как конфетку. Глотать масло ни в коем случае нельзя. Процедура лечения проводится легко, свободно, без напряжения, около 15-20 минут. Сначала масло делается густым, затем жидким, как вода, и только после этого молочно-белого цвета жидкость следует выплюнуть в санузел и сполоснуть рот. Процедуру муж делал натощак утром и вечером на протяжении длительного времени. Почувствовав, что мелодия храпа изменилась, стала тихой и ровной, стал делать процедуру один раз утром. Лечение подсолнечным маслом так понравилось мужу, что даже когда сон стал мирным, спокойным и легким, а по утрам стал чувствовать себя свежим и бодрым, он продолжал «катать» масло. И делал так все пять лет.

Очень важно взять за правило принимать пищу за два-три часа до сна. Перед сном сделайте до 10 глубоких вдохов и выдохов. Очень важно расслабиться так, чтобы почувствовать биение пульса на кончиках пальцев рук. Достигнув умиротворенного состояния, внушайте себе, что обязательно будете спать спокойно и не будете храпеть.

Мы нашли свой путь лечения, который подтверждает, что вылечить можно практически любую болезнь. Главное – быть настойчивым, терпеливым и мудрым в достижении своей цели. Если и вас коснулась эта напасть, надеюсь, наш способ лечения вдохновит на борьбу.

Адрес: Габарец (Возияновой) Алле Степановне, MD-2015 Молдова, г. Кишинев, ул. Николая Зелинского, д. 8, кв. 45.

ОТ ПРИСТУПОВ ИЗБАВИТ ДИЕТА

У меня болит большой палец ноги, врач сказал, что это подагра. Однако лечение и компрессы не помогают. Посоветуйте, как избавиться от недуга.

Адрес: Мороз Татьяне Алексеевне, 247760 Беларусь, Гомельская обл., г. Мозырь, Главпочтамт, а/я 80.

– Действительно, подагра проявляется сильной болью, порой даже прикосновение к суставу невыносимо, – говорит **профессор, доктор медицинских наук Римма БАЛАБАНОВА.** – Причина болезни – повышение мочевой кислоты и отложение ее кристаллов.

Чаще развивается односторонний артрит большого пальца. Боль, как правило, нарастает, возле сустава возникает припухлость, кожа краснеет. Острый приступ может продолжаться где-то дней десять.

Затем боль исчезает, причем, бывает, на довольно длительное время. Но это не должно успокаивать: если подагру не лечить, приступы будут повторяться, и недуг из острой формы перейдет в хроническую.

Надо знать, что для подагры характерно образование возле суставов кистей и стоп, а также на локтях и ушных раковинах подкожных узлов, тофусов. Они могут изъязвляться, выделяя белую пастообразную массу, которую зачастую принимают за гнойное содержимое. Тофусы удаляют хирурги.

Кроме того, длительное повышение содержания мочевой кислоты при отсутствии адекватного лечения может привести к мочекаменной болезни, образованию в почках уратных камней.

Полагаю, Татьяна Алексеевна, если подагру вам диагностировали, значит, был проведен и соответствующий анализ крови. Напомню, уровень мочевой кислоты не должен быть выше 360 мкмоль/л. Лекарственную терапию для ее снижения назначает врач с учетом и под дальнейшим контролем этого показателя.

Для нормализации уровня мочевой кислоты самостоятельно вы можете принимать растительные комплексы – **урисан** и **пролит**. Прием соответственно – по 2 капсулы 2 раза в день и по 5 капсул 3 раза в день. Эти препараты способствуют выведению уратов, снижают воспаление и камнеобразование в почках.

Необходимо пересмотреть питание, так как лечение подагры в огромной степени зависит от диеты. Прежде всего пейте щелочные минеральные воды, поскольку кислая среда провоцирует образование уратов.

Строго ограничьте продукты с содержанием пуринов. Это все бобовые (горох, фасоль бобы), субпродукты (печень, почки, язык), колбаса, рыбные и мясные консервы, копчености, майонез, кетчуп, грибы, щавель, шпинат, выпечка из слоеного и сдобного теста. Исключите пиво и алкоголь.

Ешьте овощные супы и овощи в любой обработке, отварное нежирное мясо и рыбу, каши из различных круп, молочнокислые продукты, несоленый сыр, масло – растительное, хлеб – пшеничный и ржаной с добавлением отрубей. Пейте зеленый чай, компот из сухофруктов, отвар шиповника, а вот кофе – только одну чашку в день, лучше с молоком.

Ведите активный образ жизни, следите за своим весом, так как ожирение – тоже фактор риска подагры. Не злоупотребляйте мочегонными препаратами.

ЗА СТОЛ – СТРОГО ПО ЧАСАМ

Мужу недавно сделали операцию на кишечнике и вывели стому. Чувствует себя удовлетворительно, но постоянно просит есть. Я в замешательстве. Расскажите, пожалуйста, каким должно быть питание таких больных?

Л.П. Янченко. Краснодарский край.

– Рациональное питание стомированного пациента – одно из главных условий возвращения его к нормальной жизни, – говорит **кандидат медицинских наук Анатолий ВАНИН.** – Очень важен правильный режим питания – пять раз в день в строго определенные часы.

Завтрак должен содержать блюда из зерновых культур. Богатая пищевыми волокнами диета назначается на длительное время. Плотный завтрак, менее плотный обед и легкий ужин способствуют утреннему стулу. Выпитый натощак до завтрака стакан охлажденной кипяченой воды усилит работу кишечника, и через 30-50 минут начнется дефекация.

Помогают опорожнению сахар, мед, соления, маринады, черный хлеб, отруби, свежие фрукты и овощи, растительное масло, кефир. Замедляют перистальтику кишечника сухари из белого хлеба, творог, слизистые, протертые супы и бульоны, рис, протертые каши, кисели, крепкий чай, кофе, какао, красное вино.

Не оказывают существенного влияния на опорожнение кишки паровое и рубленое мясо, рыба, яйца, макароны, пшеничный хлеб. Будьте аккуратны с шоколадом, выпечкой, копченостями, ешьте понемногу, тщательно прожевывая.

Жидкие блюда и грубая пища вызывают стул быстрее, чем твердая и мягкая еда, горячая – раньше, чем холодная. Рацион питания расширяйте постепенно, вводя по одному новому продукту. Например, через полтора-два месяца после операции можно добавить отбивную котлету, бифштекс, жареную курицу.

Исключите продукты, вызывающие повышенное газообразование, – молоко, орехи, капусту, горох, фасоль, щавель, шпинат. Из фруктовых соков не рекомендуются яблочный и виноградный.

Вздутие живота, метеоризм могут быть следствием заглатывания воздуха. Поэтому во время еды старайтесь жевать с закрытым ртом и меньше разговаривайте.

Старайтесь замечать, какая пища для вашего мужа нежелательна. Готовьте блюда, наиболее приемлемые для частоты стула и консистенции кала.

Если возник понос, возвращайтесь к пище, которую муж ел сразу после операции. Можно заварить гранатовые корочки.

При запоре надо пить больше жидкости, фруктовых соков, морсов, налегать на фрукты и овощи – свежие и вареные, особенно на пюре из моркови и свеклы. Полезны также кислые молочные продукты, сливки, сметана, сливочное и растительное масло, рассыпчатые гречневая и пшенная каши, пшеничный хлеб из муки грубого помола. Мясо отваривайте или запекайте преимущественно куском.

Так как сливы содержат органические кислоты, способствующие опорожнению кишечника, их можно есть в любом виде, в частности, готовить пюре из сухофруктов, пить настой из чернослива.

В тяжелых случаях поноса или запора немедленно обращайтесь к врачу. Ни в коем случае не принимайте никакие лекарства без его рекомендаций!

Что касается повышенного аппетита после операции – это благоприятный прогностический признак. Полагаю, пятикратный прием пищи должен устранять чувство голода. Однако для исключения переедания целесообразна консультация диетолога.

НАДО УВЛАЖНЯТЬ

В результате обследования у меня обнаружены хроническое воспаление придаточных пазух носа и кисты верхнечелюстной пазухи. Испытываю проблемы с дыханием: в весенне-осенний период бывает легче, а вот в сухую погоду очень трудно дышать. Для лечения выписали ринонорм (спрей). Результат кратковременный, а чаще никакого. Есть ли какое-то другое средство, более эффективное?

Адрес: Автющенко Наталье Павловне, 396656 Воронежская обл., г. Россошь, пер. Тимирязева, д. 8, кв. 78.

– В состав **ринонорма** входит **ксилометазолин** – лекарственное вещество, обладающее сосудосуживающим эффектом. За счет него человек обычно быстро начинает хорошо дышать носом, – объясняет **врач-оториноларинголог, кандидат медицинских наук Дарья САВВАТЕЕВА.** – Однако действие ксилометазолина кратковременно: эффект быстро проходит, что побуждает пациента использовать препарат вновь и вновь. Таким образом, при бесконтрольном применении может в короткие сроки развиться так называемый медикаментозный ринит – зависимость от использования сосудосуживающих капель или спреев. Со временем человек становится настолько зависимым от таких спреев, что может использовать их 8-10 раз в сутки и чаще. Поэтому бесконтрольно использовать такие препараты опасно: и из-за привыкания, и из-за сопутствующих этому сухости в носу, повышению артериального давления и другим побочным эффектам. Ринонорм и подобные спреи следует использовать только в период острого воспаления (острого насморка) и не дольше 7-10 дней, а пациентам, страдающим аллергией, – не дольше 3-4 дней.

Правильное лечение в вашем случае должен назначить врач-оториноларинголог после осмотра носа и анализа компьютерной томограммы. Но есть общие рекомендации, которые могут оказаться полезными.

Для ежедневного применения можно использовать изотонический раствор морской воды: орошать полость носа 1-2 раза в сутки. При сильной сухости можно закапывать в нос 3-4 капли оливкового или персикового масла 1-2 раза в неделю. Использовать масло каждый день не рекомендуется, так как оно затрудняет нормальный транспорт слизи в носоглотку.

В сухое время года (жарким летом или холодной зимой, когда дома очень горячие батареи) полезно будет использовать домашний увлажнитель воздуха: его можно ставить прямо около кровати.

ВОЗРАСТ – НЕ ПРЕГРАДА

Моему отцу 70 лет. В сентябре 2018 года ему был поставлен диагноз: ацинарная аденокарцинома (ПСА 16, стадия Т2, индекс Глисона 8). Спрашивали у врачей по поводу проведения операционного лечения, нам сказали, что после 65 лет операции не делают. Скажите, пожалуйста, возможны ли для нас альтернативные методы лечения?

Адрес: Исаенко Галине Владимировне, 454138 г. Челябинск, ул. Красного Урала, д. 12, кв. 70.

– Современные подходы к лечению больных раком простаты отличаются от той информации, которую вы получили, – считает **профессор, заведующий вторым урологическим отделением клиники урологии Первого МГМУ им. Сеченова Михаил ЕНИКЕЕВ.**

– Во-первых, в настоящее время нет рекомендаций, ограничивающих возможности применения радикального хирургического лечения в зависимости от паспортного возраста. Лет 10-20 назад действительно существовало негласное правило, что 70 лет является верхней возрастной границей, когда больному раком простаты может быть выполнена радикальная простатэктомия. Однако в настоящее время подобное утверждение потеряло актуальность. Сейчас врачи больше внимания обращают не на паспортный, а на биологический возраст – то есть на состояние организма пациента.

Во-вторых, уровень специалистов и качество оборудования в ведущих урологических центрах РФ сегодня кардинально отличаются от того, что было еще относительно недавно. Благодаря этому операции на сегодняшний день стали практически безопасными, а функциональные возможности большинства больных сохраняются и после хирургического вмешательства.

Что касается отказа больному в операции из-за высокого индекса Глисона (высокой степенью агрессии рака простаты), то современная позиция медиков диаметрально противоположна. В современных представлениях о радикальном хирургическом лечении больных раком простаты преобладают как раз пациенты со степенью дифференцировки клеток 8 по шкале Глисона. Следовательно, больной 70 лет с высокими онкологическими и умеренными операционно-анестезиологическими рисками (о чем говорят результаты ваших обследований) – идеальная модель для выполнения радикального хирургического лечения.

Я не советую вам на этом этапе лечиться антиандрогенами, которым является **бикалутамид**, так как через 1-3 года вероятность развития гормонорезистентного периода (когда клетки адаптируются к гормональным препаратам, перестают погибать и продолжают вольготно развиваться, несмотря на увеличение доз) крайне высока. Гормональные препараты обоснованно являются препаратами резервной линии, когда остальные методики лечения проявили несостоятельность.

ВЕРЮ, ЧТО ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ

Хочу рассказать свою историю борьбы с тяжелой болезнью, с той, когда ты в одну минуту теряешь все: работу, друзей, близких и даже жизнь. Да, я не ошиблась. Ты живой человек, но ты не живешь. А это самое страшное, что может случиться с человеком. Хочу, чтобы моя история была уроком для других людей, ведь это может случиться с каждым. Я буду очень рада, если моя исповедь поможет кому-нибудь остаться здоровым.

Родилась я в 1955 году в прекрасном селе Цыбулевка на берегу Днестра. Росла здоровым ребенком, в детстве ничем не болела. После школы поступила в институт, потом устроилась на работу в социальный фонд, вышла замуж и родила троих детей. Работа нравилась, ходила я на нее с удовольствием.

Однажды весной (мне было 46 лет) в прекрасном настроении иду на работу. И вдруг у меня сильно закружилась голова, я едва не упала. В последний момент успела схватиться за металлическую сетку. Я очень сильно испугалась. Постояла немного, пришла в себя и пошла дальше. Я не понимала тогда, что со мной случилось.

Но с того дня начались мои мучения. Голова была, как чугунная, появился страх открытой местности. Я могла ходить только рядом со зданиями, деревьями, кустами. Как ходить на работу?! Решила сходить к врачу. К сожалению, ни один врач не смог объяснить мне, что случилось. Такое состояние у меня было почти полгода. Только к осени все прошло: и голова, и страх. Лишь через много лет я поняла, что это был гипертонический криз, и мне надо было беречь себя от более страшного удара... Но тогда я этого не знала и со временем стала забывать тот случай.

Прошло семь лет, мне было 53 года. Вместе с подругой Натальей мы как-то пошли в поликлинику. Сели на кушетку возле кабинета. Наталья что-то увлеченно рассказывала. Вдруг она меня спрашивает: «Тебе плохо?» Я ответила, что нет, нормально. Через некоторое время она с тревогой снова спросила, не плохо ли мне. Нет! Как вы думаете, что она увидела на моем лице? – Именно! Признаки инсульта! В третий раз она уже не спрашивала, а побежала в кабинет врача: «Там женщине плохо!» Меня уложили на кушетку и вызвали «скорую помощь».

Приехала «скорая». Врач спрашивает, как меня зовут. Я хочу ответить, но понимаю, что не могу: у меня уже отнялась речь. В больнице диагноз подтвердился: геморрагический инсульт, да еще с обширным кровоизлиянием в мозг, с левосторонней парализацией. Врачи сделали все, чтобы я не умерла, потому что с таким инсультом только 1% из тысячи остается в живых. Когда мне объявили диагноз, я была спокойна. Я живая, ничего не болит. Значит, все хорошо. Но я просто не знала, что меня ждет впереди...

Речь у меня восстановилась очень быстро. А нога – примерно через 2 недели. Помню, лежу на кровати и чувствую, что парализованная нога стала сильно болеть от того, что лежит прямо, и мне вдруг пришла мысль, что я могу согнуть ее в колене. Я приказала ноге согнуться, и – о, чудо! – нога согнулась, и боль сразу прошла! Значит, импульсы мозга к ноге пошли. Это была победа, которой мы, к сожалению, не воспользовались. Рука моя так и не восстановилась.

Из больницы меня вскоре выписали, и дома началась моя жизнь в 4 стенах. Целыми днями я лежала и плакала. Даже на инвалидной коляске не могла передвигаться: ведь чтобы крутить колеса, нужны две руки, а у меня осталась только одна. Через 4 месяца мне закрыли больничный, надо было решать, что делать дальше. Мне дали первую группу инвалидности и назначили пенсию в сумме 760 лей (примерно 3040 российских рублей). Вот и живи, если сможешь. Дома я в основном все время лежала, потому что садиться сама не умела. От этого начинало болеть все тело. Младшая дочь, увидев мои мучения, попросила по-хорошему: «Мама, научись садиться сама. Через неделю я приеду, и ты мне покажешь, как научилась садиться». Я пообещала. Она уехала, а я подумала, что слово надо сдержать, по-другому я не привыкла.

И вот я решила пробовать. Придвинулась к краю дивана, осторожно, чтобы не упасть, опустила ноги на пол и постаралась поднять свое тело и сесть. Невероятно, но у меня получилось! Посидела я так немного, потом устала и сразу легла. Через некоторое время решила снова сесть – ничего не вышло. Но я не запаниковала. Подумала, если один раз получилось, то должно получиться и в другой раз. Я не собиралась сдаваться. Мучилась я недолго. И успех пришел. Я села самостоятельно второй раз.

Когда я поняла, как надо парализованному человеку садиться самостоятельно, первая мысль была рассказать о своем методе другим людям, даже врачам, чтобы помогли больным. Вот мой метод. Лежа на здоровом боку (в моем случае – на правом), осторожно придвинуться к краю дивана. Здоровой рукой надо схватиться за коляску или что-то устойчивое (рука согнута), а здоровой ногой (ступней) схватиться за низ дивана. Смысл этого метода в том, что помогаешь своему телу одновременно здоровыми рукой и ногой подняться и садиться. Буду очень рада, если мой метод поможет парализованным людям. Мне стало легче.

Но меня уже ждала другая беда. В связи с тем, что я держала парализованную ногу согнутой в колене из-за боли, на левой ноге образовалась стойкая контрактура. Я не могла выпрямить ногу.

Прошло три года. Со мной что-то произошло. Я перестала плакать. Появилось большое желание быть здоровой. Наверное, у меня мозг так долго восстанавливался. Я поняла, что если сама ничего не сделаю, мне никто не поможет. Я только попроси-

ла привести мне хорошего врача-ортопеда. Врач посмотрел мою ногу и сказал, что она в порядке, а контрактуру можно снять только физическими упражнениями. Он оказался прав. Большое ему спасибо. Я целыми днями делала упражнения и добилась успеха. Нога выпрямилась, но ходить я еще должна была научиться.

В заключение письма я хочу ответить на самые главные вопросы.

Почему со мной такое случилось? Главными считаю следующие причины:

- ✔ Плохая наследственность.
- ✔ Очень низкая физическая активность.
- ✔ Стрессы, которые сопровождали меня всю жизнь.

Что самое главное при инсульте? Поставить человека на ноги. Здесь должны стараться все: врачи, близкие люди. В первую очередь надо добиться, чтобы восстановилась парализованная нога. Этого можно добиться, если заставить мозг мысленно двигать ногой. Если нога восстановилась, пришло время поднять больного. К этому его надо подготовить, убедить, что пришло время подняться. Но помнить, что только хорошие слова и доброе отношение к больному дадут положительные результаты. Больному человеку очень страшно наступать на парализованную ногу. Надо убедить: сегодня один шаг, завтра два и так далее... Успех обязательно будет! Надо помнить, что рука восстанавливается хуже и позже, чем нога, но человек может жить полноценно и с одной рукой. Но если человек прикован к постели, то это большая беда!

Что самое тяжелое было во время болезни? Предательство людей. Телефон звонить перестал, никто не заходит. В первое время муж встречался на улице с моими знакомыми, и они обещали зайти, я так радовалась и начинала ждать... Но никто так и не заходил. И тогда я поняла горькую правду: никто и не зайдет. Люди живут, у них свои проблемы. Проведать больного желания нет, поэтому человек находит тысячу причин, чтобы оправдаться, почему он не зашел. Я уже привыкла к этому и научилась не ждать.

Сейчас меня больше беспокоит бездействие. Если бы вы знали, как я соскучилась по работе, по любой! Я умела вязать красивые вещи и спицами, и крючком. А сейчас даже это не могу делать.

Всем добрым людям хочу сказать: если у вас две руки и две ноги, то вы уже счастливый человек, и надо жить и радоваться жизни, несмотря ни на что. Но если у вас или у ваших знакомых случилась такая же беда, как у меня, протяните руку помощи больным.

Последний раз я была на улице 5 февраля 2010 года. Тогда я дала себе слово: или я буду выходить на улицу сама, или не буду выходить вообще, чтобы меня не таскали по этажам. Я поняла, что могу надеяться только на себя, поэтому днем и ночью я лежу и думаю: как помочь себе? Моя мечта – встать на ноги. И я верю, что у меня это получится. Я каждый день делаю упражнения, которые придумала сама. Что-то мне да поможет! Я верю! Все будет хорошо.

Адрес: Подирке Любови Ефимовне, MD-4800 Молдова, пгт Криуляны, ул. Штефан чел Маре, д. 52, кв. 32.

Летний вечер. Бескрайнее море притягивало к себе свежестью дыхания и невероятной красотой – пенящиеся волны накатывались на берег, усыпанный голышами, и стремительно уходили назад.

В ГОСТЯХ У ДЕДУШКИ

Наш дедушка Виктор уже приготовил для нас с братом велосипеды, отремонтировав их, наметил и маршрут путешествия.

Мы были очень рады, что все лето будем отдыхать по собственным правилам, а не по распорядку пионерского лагеря. Нас привлекали свобода, простор наших полей, где своими глазами видели труд трактористов, комбайнеров, простых тружеников.

Погостив у бабушки с дедушкой несколько дней, начали собираться в долгожданный путь. По дороге, на привалах, дедушка рассказывал нам много интересных историй, в том числе, как в студенческие годы убирал зерно на целинных землях, получив за это медаль.

... Накручивая педали, мы с радостью мчались вперед, обгоняя друг друга. Очередной привал делаем у громадной скирды соломы и даже умудряемся на нее залезть. Сверху нам хорошо виден любимый Таганрог с дымящими трубами заводов, где работают наши отцы. Видна и наша школа...

В этот день мы побывали на Бессергеневском водопаде и посмотрели музей-заповедник Танаис. А на обратном пути, облюбовав для привала зеленую поляну, подкрепились провизией, с любовью приготовленной нам бабушкой.

Позже мы плавали с дедушкой на теплоходе по Азовскому морю, побывали на родине дедушки и бабушки – в Сальских степях, где ловили рыбу и раков... Как пролетело лето, мы и не заметили!

... Запомнился и такой случай. Однажды после уроков мы шли с братом домой, как вдруг на первом этаже дома открылась форточка, и из нее выглянул старенький дедушка, окликая нас. Когда мы подошли, он протянул руку с зажатыми в ней деньгами и попросил купить ему булку хлеба.

Молнией мы метнулись в магазин, купили хлеб и передали дедушке тем же путем – через форточку. Он был очень рад этому.

Так на протяжении нескольких месяцев мы опекали нашего дедушку, покупая ему в магазине не только хлеб, но и другие продукты. Нам нравилось заботиться о немощном пожилом человеке.

И вдруг заметили, что форточка перестала открываться. Мы с братом забеспокоились: в чем же дело? Пошли к соседям и узнали страшную новость: дедушка умер.

Проходя мимо этого дома, мы долго еще поглядывали на форточку, надеясь на чудо. Но окошко больше не открылось...

Адрес: Ногину Виктору Ивановичу, 347909 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Златника, д. 29.

НЕ ПРОПУСТИТЕ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

Полипы – это избыточные разрастания так называемой внутренней выстилки кишечника. Изначально любой кишечный полип – образование доброкачественное. Однако некоторые типы полипов способны перерождаться – по статистике это примерно от 10 до 30%. А потому, чем раньше обнаружено образование, тем проще сохранить здоровье.

ОТ ЧЕГО ПРОИСХОДЯТ МУТАЦИИ

Считается, что к появлению полипов существует наследственная предрасположенность. Вот почему люди, у родственников которых был диагностирован рак толстой кишки или найдены полипы, должны быть особенно внимательны.

Замечено, что с проблемой чаще сталкиваются жители развитых стран. Виной тому – особенности рациона, в котором много рафинированной пищи, красного мяса и недостаточно растительной клетчатки, содержащейся в овощах и крупах.

Увеличивают риск возникновения полипов употребление алкоголя, курение и малоподвижный образ жизни. Эти факторы действуют не напрямую на кишечник, а опосредованно – влияя на генетический аппарат.

Надо сказать, что у каждого из нас в генах есть мутации, которые могут приводить к сбоям. Однако, если человек ведет здоровый образ жизни, у него хорошо работают защитные механизмы: особые белки, как ремонтные рабочие, постоянно чинят «поломки» в генах. Если же мы курим, пьем, плохо питаемся, защита отключается, и заложенная в генах предрасположенность реализуется.

КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ?

Многие пациенты, у которых обнаруживают полипы, сами приходят к врачу с жалобами. Существует несколько признаков, которые могут указывать на то, что в кишечнике растет полип:

Кровь в стуле. Проходя по кишке, пищевой комок может задевать полипы и травмировать их, из-за этого они начинают кровоточить.

Появление в стуле слизи или ее выделение из кишечника независимо от походов в туалет. Такая картина чаще всего наблюдается, если полип находится близко к выходу из кишечника, например, в прямой или сигмовидной кишке.

Расстройства пищеварения. В кишечнике работает много ферментов, и если его слизистая разрастается, может нарушаться процесс всасывания воды и питательных веществ, измениться баланс микрофлоры, от чего могут возникать «беспричинные» поносы, чередующиеся с запорами.

Запоры. Очень часто наблюдаются при уже разросшихся, крупных полипах, которые уменьшают просвет кишки и затрудняют продвижение стула.

Любой из этих симптомов – повод как можно быстрее обратиться к колопроктологу. Однако надо заметить, что столь яркие проявления бывают далеко не всегда. Нередко люди в течение многих лет живут с полипами, возможно, уже начавшими перерождаться, и не знают об этом. А потому, если вы заметили у себя похожие симптомы, с визитом к врачу тянуть не стоит.

УДАЛИТЬ ИЛИ ОСТАВИТЬ?

Долгое время считалось, что удалять обязательно лишь большие полипы. Ведь чем больше полип, тем выше вероятность его превращения в злокачественное образование. Именно поэтому с крупными образованиями никогда не рисковали – удаляли их сразу же. Мелкие же порой не считали нужным трогать, потому что «время еще есть». На перерождение полипа в среднем уходит около десяти лет. Зачем раньше срока подвергать человека вмешательству? Можно ведь просто наблюдать за состоянием кишечника и проводить операцию, когда опасность уже более реальна.

Подход вроде бы логичный, но на практике он далеко не всегда работает. Зачастую в дело вмешивается человеческий фактор. Достоверно выявить полип можно только одним способом – пройти полный осмотр кишечника, то есть сделать колоноскопию. Однако колоноскопия – не самая приятная процедура, а потому люди зачастую просто пропускают плановые обследования. Или человек приходит один раз, другой – вроде бы полип растет медленно. Он успокаивается и больше не появляется. В итоге дело порой заканчивается не то что большими полипами, а даже запущенными опухолями. И тот, кто мог бы быть здоров, удали он полип сразу, теперь рискует своей жизнью.

К тому же бывают полипы, которые перерождаются в рак быстрее, буквально за пару лет. Это редкость. Но так как заранее предугадать такое «поведение» сложно, лучше не рисковать и удалить полип сразу, даже маленький.

В ПЕТЛЮ!

Вмешательство проводят во время колоноскопии. Полип захватывают с помощью электрохирургической петли. Это специальный прибор, который позволяет срезать новообразование и одновременно «запаивать» ранку, чтобы из нее не текла кровь. Совсем маленькие полипы могут также удалять специальными «щипчиками». В любом случае процесс обычно безболезненный.

Операцию по удалению полипов могут проводить как в амбулаторных, так и в стационарных условиях.

Это зависит от того, где расположен полип и каковы его размеры. В слепой и восходящей ободочной кишке стенка тонкая, а потому пациента госпитализируют на 1–2 дня, чтобы понаблюдать после операции, не возникло ли осложнений. В сигмовидной и прямой кишке стенка толще, так что госпитализации чаще всего не требуется.

Удаленная ткань отправляется на анализ в лабораторию. Только после исследования ее клеточной структуры можно сказать, что перед нами: обычный полип, или полип, начавший перерождаться, или уже опухоль. В зависимости от этого будет назначено лечение.

После процедуры человека могут в тот же день отпустить домой или оставить в больнице на 1-2 дня. Это зависит от размера полипа и от того, где именно он был расположен. В течение нескольких дней после вмешательства придется питаться жидкой пищей, которая хорошо усваивается, и ограничить физическую нагрузку.

Многие медицинские центры сейчас объединяют диагностику и удаление полипов в одну процедуру. Раньше нужно было делать колоноскопию дважды. В первый раз – чтобы посмотреть, есть ли полип. Второй – чтобы удалить найденное образование. То есть было необходимо дважды пить специальные препараты для очищения кишечника, дважды терпеть дискомфорт во время процедуры... Сейчас многие клиники действуют по схеме: нашли полип – удаляем его здесь и сейчас, прямо в ходе диагностической колоноскопии. Это удобно и позволяет сэкономить время.

КАК СЛЕДИТЬ ЗА ПОЛИПАМИ

К сожалению, полипы могут образовываться снова на других участках толстой кишки. То есть если у вас однажды нашли полип, значит, к этому есть предрасположенность.

Если в ходе обследования у вас найдено маленькое образование и его сразу же не удалили, обследование необходимо повторять каждый год. Иначе увидеть, растет ли полип, изменяется ли он, невозможно. Если же полип удалили, и по результатам биопсии все было благополучно (полип был доброкачественный), через три года необходимо снова пройти колоноскопию.

Если же во время колоноскопии ничего не нашли, следующую процедуру нужно пройти через десять лет.

Конечно, колоноскопия – обследование не слишком приятное. Но после пятидесяти лет прийти на него нужно всем. В этом возрасте вероятность образования полипов и перерождения их в злокачественную опухоль возрастает до 50%. К тому же сейчас во многих медицинских центрах колоноскопию проводят под общим наркозом, что полностью избавляет от каких бы то ни было неприятных ощущений и ложного стыда.

Инна ТУЛИНА, заведующая отделением онкологической колопроктологии Первого МГМУ им. Сеченова, кандидат медицинских наук.

Здравствуй, поистине уникальное издание! Много сказано о «ЗОЖ», и для каждого он – особенный и неповторимый. Для меня вестник – заряд добра и покоя. Спасибо за это! Мне 26 лет, есть дочь Лидочка – 5 лет и сын Давид, которому на момент написания письма исполнилось 10 дней. Но речь не обо мне.

ЭТО ВАМ НЕ КИНО. ЭТО ЛУЧШЕ!

Дорогие наши «старики», позвольте мне сказать так, не имея в виду конкретный возраст. Простите нас, что иногда вы чувствуете себя ненужными. Я знаю, что порой молодежь вас будто не замечает. Это от незрелости ума. Часто мы и в своей-то жизни не можем разобраться. Что касается меня, то я всегда помню, что и я когда-нибудь буду старушкой.

Люблю читать в «ЗОЖ» не приукрашенные, а реальные, поразительные истории из жизни. Это вам не кино, это лучше! Люди военного времени – пример силы духа, стойкости, терпения, в будущем таких людей, закаленных, можно будет по пальцам пересчитать. А как поражают истории любви: «Мы с мужем прожили 20, 30, 40... лет вместе...» Ого-го! Какие примеры любви, работы над своей семьей и отношениями. От многих историй выступают слезы... Спасибо!

«ЗОЖ» мне выписывает моя бабушка – Анна Владимировна Здрюмова. Совсем скоро ей исполнится 90 лет. Она ветеран труда, труженик тыла, железнодорожница, мама и бабушка! Баба Аня – пример того, как, пройдя войну, похоронив двух сыновей – Валерия и Владимира, можно улыбаться каждому дню и не сломаться.

Из лучших воспоминаний детства о бабушке – чайный пирог, пряники и песня «Марианночка».

Адрес: Сергеевой Елене Валерьевне, 658137 Алтайский край, г. Алейск, ул. Омская, д. 58, кв. 2.

Поиск

Может, кто-нибудь найдет обелиск, где увековечено имя моего отца. Ищу с 1994 года. Отец сражался под Москвой и в Сталинграде. Из Центрального гос. архива г. Москвы в 2007 году мне пришло письмо, где было написано, что «Сапер 131-го гв. стрелкового полка, 45-й гв. стрелковой дивизии, рядовой Сибилев Георгий Романович, 1900 года рождения, уроженец Алтайского края, Тюменского района, д. Ключи, погиб 15 января 1944 года. Похоронен 1 км южнее д. Пулково Пулковского района Ленинградской области». В 2009 году решила съездить туда, но оказалось, что такой деревни в этом районе нет. Мне написали, что его имя увековечено на воинском захоронении «2 км» в районе конгрессно-выставочного центра «Экспофорум». Просила прислать фото, чтобы увидеть, действительно ли там есть имя моего отца, но ничего не прислали. Может, кто-то из зожевцев живет в этом районе и напишет мне?

Адрес: Широковой Галине Георгиевне, 664047 г. Иркутск, ул. Советская, д. 96, кв. 528.

МИЛОСЕРДИЕ ДУШИ

После того, как в «ЗОЖ» № 15 за 2018 год было напечатано мое письмо «Читаю вестник и учусь», получила много откликов. Спасибо всем за добрые слова и душевное тепло.

Согласна с Верой Михайловной Щипицыной из Тюменской области, которая пишет: «Хотя медицина многого достигла, но болезней не стало меньше, а, наоборот, появляются все новые». Но я думаю, что на врачей обижаться не надо. Мы идем к докторам в основном тогда, когда наш организм уже разрушен, и им уже ничего не остается, как назначать нам лекарства. А безвредных лекарств не бывает. Вот и получается, что одно лечим, а другое калечим. Прежде всего страдают печень и почки. Хуже того, многие пользуются лекарствами не по назначению врача, а теми, о которых услышали в рекламе. Согласна я с Верой Михайловной и в том, что проглотить таблетку легче, чем заниматься профилактикой. Здесь нужна сила воли. А это значит придерживаться правильного питания, пить в нужном количестве правильную воду, заниматься зарядкой, много и в темпе ходить. И в письме Веры Михайловны, и во многих других письмах говорится о том, что надо надеяться на Бога. Мол, придет время, и Бог уберет болезни, войны на земле, все будут здоровы и счастливы. Я с уважением отношусь к мнению этих людей, поскольку тоже верующий православный человек, но руководствуюсь в жизни теми наставлениями, которые дала мне мама, которая, кстати, тоже была верующим человеком.

«Бог-то Бог, да и сам не будь плох, – внушала она мне с детства. – Господь помогает тому, кто сам что-то делает и просит его помочь, а не просто лежит на печи и ждет манны небесной».

Действительно трудно отказаться от разных вкусностей, заставить себя в пожилом возрасте пить в нужном количестве воду.

Но самое неприятное – и я полностью согласна с Татьяной из Новосибирска, – что многие люди в нашей стране не способны воспринимать полезную информацию для сохранения здоровья. Мне тоже приходится с этим сталкиваться. Здоровье у россиян на последнем месте. На что угодно потратят деньги, время, но не для поддержания своего организма. Но сердиться на них, Татьяна, не надо...

В «ЗОЖ» № 13 за 2018 год я рассказала об эпизоде из своего детства, назвав то свое письмо «Возмездие». Речь в нем шла о поступке женщин из деревни, в которой я выросла. Через деревню в 1946 году гнали пленных немцев, и эта женщина, как и многие другие ее односельчане, делилась с ними последним куском хлеба. В этом поступке мудрость и щедрость русской души. Надо ли говорить, что мне пришло много писем с отзывом на этот эпизод?!

«Я не смогла сдержать слез, когда читала про поступок этих женщин, который заслуживает восхищения, – пишет Татьяна из Ставропольского края. – Давать еду пленным, когда у самих каждый кусок на счету... Милосердие – это великое качество души».

«На таких людях держится мир», – поддерживает Татьяну Светлана Николаевна Демидова из Пермского края.

«Ваше письмо прочитала на одном дыхании, – признается Эмма Мартынова из Свердловской области. – И не скрою – слезы душили, трудно было читать. Полностью согласна с вами в том, что мир, к сожалению, не поумнел. Сколько существует человечество, войны и страдания не прекращаются».

«Ваш рассказ меня очень тронул, – пишет Ирина Давыдова из Томской области. – Не перестаешь удивляться доброте русского народа».

Едва сдерживала слезы и я, когда читала письмо Татьяны Зеровой из Ставропольского края. Она на собственном примере убедилась в том, что мир не поумнел, и до сих пор льются слезы матерей. Ее сын был участником войны в Чечне.

«В свои 19 лет, – пишет Татьяна, – он видел, как погибали его товарищи. Из-за плохого здоровья сын не завел семью. Дожил до 40 лет и умер. Очень горестно мне оттого, что мы с ним больше никогда не поговорим, не посмеемся. Я постоянно чувствую сильную душевную боль».

«Доброта, она заложена в человеке, и как ни стараются ее вытравить, тщетно! – пишет Г. А. Зенцова из Белокурихи. – Не победить зло злом, оно будет только умножаться. Ваша мама заложила в вашу душу зерно доброты. Не слушайте тех, кто вас осудит».

«Не смогла без слез читать воспоминания из детства, – пишет Галина Ивановна с Кубани. – Действительно, сколько горя принесла война. Погибали невинные люди в расцвете сил, как ваш брат и отец. Но бедные вдовы и сироты не озлобились, а сохранили в своих сердцах чувство сострадания чужому горю. Делились с пленными последним куском хлеба».

«Мы с сестрой знаем, что действительно в Германии были люди, которые не хотели идти убивать. Они сидели в лагерях и тюрьмах. Этих людей называли «лиловые треугольники», – это строки из письма Л.Д. Боргардт из Ставропольского края.

«Вы пишете о доброте женщин вашей деревни по отношению к пленным. Они поступали так, как хотели, чтобы поступали с их родными, которые, возможно, тоже находились в плену в то время. Хороший принцип. Если бы люди всегда относились друг к другу так же, то насколько лучше была бы жизнь!» – считает А.В. Коровина из Краснодара. И как с этим не согласиться?

Адрес: Никаноровой Вере Григорьевне, 413100 Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Тельмана, д. 23, кв 31.

ТОЛЬКО ВПЕРЕД

Уже много лет «ЗОЖ» печатает мои письма о спортивной жизни. 15 ноября 2018 года мне исполнилось 86 лет, и я решил описать очередной год моей жизни.

В декабре 2017 года по семейным обстоятельствам я переехал жить в Пермь. Все мои спортивные мероприятия, описываемые здесь, происходили уже в Перми.

Еще в феврале 2017 года из-за боли в мышцах и связках тазобедренного сустава, возникающей при беге, мне пришлось отказаться от него и перейти на скандинавскую ходьбу. Одновременно ходил на лыжах, а летом ездил на велосипеде. На велосипед указанные выше мышцы и связки совершенно не реагируют.

Начиная с января 2018 года, я стал включать в скандинавскую ходьбу короткие пробежки, постепенно увеличивая их длину. И к середине февраля опять полностью перешел на бег. Также подключил лыжи и велотренажер.

Однако с 12 августа 2018 года при беге стала появляться боль в мышцах поясницы справа. Я вынужден был снова вернуться к скандинавской ходьбе. Временами подключал велотренажер. Велосипеда в Перми у меня нет.

К 11 ноября сего года боль прекратилась, и я вновь вернулся к бегу. В 2018 году за период проживания в Перми я принял участие в 29 соревнованиях. Сюда вошли:

– Лыжня России, 2 км.

– Снегобег (в феврале, по снежной целине), 1 км.

– Пробег на 2 мили (1 миля=1,61 км), 3 раза.

– Пробег в честь Дня Победы, 500 м (для мужчин старше 70 лет).

– Пробег «Самопреодоление», 1 час (для мужчин старше 70 лет). За это время я преодолел 7759 м.

– Пробег parkrun, 5 км. Проводится каждую субботу (я участвовал уже в 21 пробеге, в том числе 5 раз прошел скандинавской ходьбой).

– Фестиваль скандинавской ходьбы «Пермская прогулка» (был организован в городе впервые), 3 км (для мужчин старше 70 лет). Среди 127 участников 70 лет и старше на этой дистанции я был на 28-м месте со временем 28,58 минуты (9,40 мин/км).

16 июня 2016 года я суммарно преодолел в движении 100000 км. С этого времени, чтобы не путаться с большими цифрами, я начал отсчет с 0 км. За период 2 года и 5 месяцев – на 15 ноября 2018 года я преодолел:

Бег – 1376 км.

Велосипед – 914 км.

Велотренажер – 467 км.

Лыжи – 339 км.

Скандинавская ходьба – 2089 км.

Плавание – 0,87 км.

Общий итог – 5186 км, или в среднем 178,6 км в месяц.

До завершения третьего экватора мне остается всего 14814 км. Исходя из средней интенсивности 178,6 км в месяц, для этого потребуется 83 месяца (или почти 7 лет). При таком раскладе завершение третьего экватора для меня видится в далекой туманной перспективе.

Поэтому сейчас я принимаю более реальный и близкий результат – 110000 км, к которому буду стремиться.

Если Всевышний отпустит мне 7 лет жизни, тогда после 110000 км я пойду дальше, к финишу третьего экватора.

Адрес: Мерзлякову Геннадию Михайловичу, 614007 г. Пермь, ул. Революции, д. 3, кв. 83.

Поиск

В 1958 году в Смоленской школе был первый выпуск 10-го класса. Но с 1 марта я в школу уже не ходила – уехала вслед за сестрой на целину, в Казахстан. С тех пор ничего не слышала о своих одноклассниках. Хочется узнать, как сложилась их судьба. В этом году исполняется 60 лет, как мы окончили школу.

Где вы, Васса Мальцева, Валя Ельцина, Валя Федореева, Володя Букрин, Володя Поротников, Володя Южаков... Я всех вас помню.

Адрес: Софроновой (Первухиной) Людмиле Яковлевне, 623636 Свердловская обл., Талицкий р-н, дер. Первухина.

В годы Великой Отечественной войны я находилась в норвежском лагере, в портовом городе Киркенес. Нас увезли туда немцы, когда началась война, а в 1945 году освободили русские войска.

Взрослых из лагеря отправляли на работы, а дети часто сбегали на пристань, когда приплывал пароход. Рыбаки кидали нам крупную треску. Я была очень маленькая и эту огромную рыбину волоком тащила домой...

Очень хотелось бы узнать, как сложилась жизнь у тех детей, кто жил там со мной. Сейчас мне уже за 80.

Адрес: Козловой Валентине Васильевне, 198217 г. Санкт-Петербург, ул. Танкиста Хрустицкого, д. 33, кв. 15.

Помогите найти сына, Игоря Васильевича Матвеева, родившегося 1 июля 1963 года. Рост 185 см, размер обуви 43-44, волосы темно-русые, очень густые, стрижка – ежик. На правой руке у него выколото имя Тоня. По профессии – аргоносварщик, водитель. Очень добрый, отдаст последнюю рубашку.

Люди добрые, может, кто-то когда-то работал вместе с Игорем Матвеевым или просто знаком, пожалуйста, дайте знать, где он и что с ним, очень прошу.

Игорь, отзовись, мне очень плохо без тебя, сынок!

Адрес: Матвеевой Нине Дмитриевне, 305026 г. Курск, 2-й Гуторовский пер., д. 10.

ПРОСТО ГЛАЗА РАЗБЕГАЮТСЯ!

Косоглазие представляет собой серьезную психофизическую и социальную проблему. Трогательное у малышей, оно на самом деле является грубым косметическим дефектом. А в сочетании с нарушением зрительных функций со временем может затруднять общение и даже стать препятствием в приобретении желаемой профессии. По частоте встречаемости косоглазие занимает второе место среди глазных патологий у детей. Поговорим о нем подробнее.

НОРМА И ПАТОЛОГИЯ

Косоглазие – это отклонение глаз от совместной точки фиксации при взгляде прямо. Причинами этого могут быть врожденная близорукость, высокая дальнозоркость, пороки развития глазного яблока, заболевания центральной нервной системы, органические изменения хрусталика и роговицы, глазные инфекции.

Косоглазие может наблюдаться у грудных детей до 2-3 месяцев жизни. Это нормальное явление, связанное с развитием центральной зоны сетчатки, ответственной за предметное зрение. Пока ее нет, ребенку просто «нечем смотреть», вот глаза и разбегаются в стороны. Но после 3 месяцев это уже является патологией!

Косоглазие классифицируется по следующим признакам:

- ✔ По направлению отклонения глаза – горизонтальное (сходящееся к носу и расходящееся к вискам), вертикальное (вверх/вниз) и комбинированное.
- ✔ По характеру отклонения глаз – монолатеральное (косит только один глаз) и альтернирующее (косят оба попеременно).
- ✔ По ограничению подвижности глазных яблок – содружественное (ограничения нет) и паралитическое (есть).
- ✔ По характеру течения – постоянное и периодическое.
- ✔ По причине возникновения – первичное (при близорукости, высокой дальнозоркости, астигматизме) и вторичное (вследствие других глазных и неглазных заболеваний).

ДИАГНОЗ ОТ ФОНАРЯ

Нередко родители сами замечают признаки косоглазия у ребенка по фотографии: когда малыш смотрит в объектив, один глаз у него фиксируется правильно, второй «стоит неровно». В этом случае для самодиагностики можно взять фонарик с мягким желтым или белым светом и с расстояния 50-70 см посветить в глаза малышу (привлекая его внимание, чтобы он смотрел прямо на свет) – в зрачках будет виден световой рефлекс. В норме это белая светящаяся точка, которая находится в центре зрачка. Если же она располагается в другом месте (на радужке или даже на склере), это говорит о косоглазии. И все-таки самостоятельно сложно до конца понять, есть ли оно у ребенка. Поэтому при малейшем подозрении лучше обратиться к офтальмологу, у которого в арсенале имеется ряд диагностических тестов для детей всех возрастов.

Также есть состояния, ошибочно принимаемые за патологию:

Конвергенция. Часто на приеме слышу жалобы на отклонение у ребенка одного глаза при рассматривании предметов на близком расстоянии. Важно помнить, что косоглазие определяется только при взгляде вдаль минимум на 50-70 см, а при взгляде вблизь (до 30-35 см) происходит сведение глаз к носу (конвергенция). У грудных детей в силу недостаточного развития мышечного и неврологического аппарата внутренние прямые мышцы справа и слева могут работать не одинаково. Это приводит к тому, что один глаз смещается к носу ближе, чем второй, при акте конвергенции. Но такое явление не считается патологией и проходит само по мере созревания глазодвигательного аппарата.

Мнимое косоглазие. Грудные дети имеют особенности строения лицевого скелета, из-за которых часто кажется, что у ребенка «глаза на носу». Обеспокоенные родители бегут к врачу с жалобой на косоглазие. На самом деле это оптический обман, связанный с тем, что у многих новорожденных переносица плоская и широкая, а глазные орбиты мелкие, поэтому и кажется, что глазные яблоки сильно смещены к носу. По мере роста костей черепа обе орбиты разойдутся дальше от переносицы, и глазное яблоко займет правильное срединное положение.

ОЧКИ ИЛИ ОПЕРАЦИЯ?

Лечение косоглазия назначает офтальмолог с учетом вызвавших его причин, типа и степени выраженности патологии.

Плеоптическое лечение. Как правило, возникновению косоглазия у детей способствует аномалия рефракции: близорукость (чаще сопровождается расходящимся косоглазием), высокая дальнозоркость (сходящимся), астигматизм (возможны разные варианты). Поэтому на первом этапе лечения назначается 100%-я оптическая коррекция – очки или контактные линзы, которые нужно носить постоянно.

Если у ребенка косит только один глаз, кроме очковой коррекции ему необходимо заклеивать специальными окклюдерами здоровый глаз на несколько часов (вплоть до целого светового дня). Дело в том, что косящий глаз начинает хуже видеть, постепенно превращаясь в «ленивый», поэтому, временно выключая из акта зрения здоровый глаз, мы заставляем больной работать за двоих, чем стимулируем его зрительные функции. Окклюдер можно приобрести в салонах оптики или сделать заклейку самому из пластыря, бинта, марли или ватного диска. Лучше заклеивать

не очковое стекло, а сам здоровый глаз, то есть прикреплять заклейку прямо на кожу – это нужно для того, чтобы полностью исключить возможность подглядывания им. Для повышения остроты зрения на косящем глазу по назначению врача могут дополнительно применяться аппаратные методы лечения и компьютерные программы.

Ортоптическое лечение. Проводится в кабинетах охраны зрения. В домашних условиях такое лечение не осуществить. На специальном приборе проводится разделение полей зрения глаз с помощью двух подвижных оптических трубок. Задача процедуры – выработать функцию слияния в мозгу изображений, получаемых отдельно от каждого глаза, в единую картинку. Такое лечение обязательно для всех детей с косоглазием, длительность определяется индивидуально. Если после ортоптики патология не уходит, пациенту показан следующий вид лечения.

Хирургическое лечение. В зависимости от типа косоглазия вариантов оперативного вмешательства много. Цель каждого – восстановить симметричное или близкое к нему положение глаз путем изменения мышечного баланса (усилением слабых или ослаблением сильных мышц). Конкретный вид определяется офтальмохирургом по результатам обследования. Оптимальный возраст для операции – 4-6 лет. Затем ребенок наблюдается еще 5 лет. Если необходимо, ему назначаются очковая коррекция и поддерживающие физиотерапевтические процедуры.

ПАРА СЛОВ О ГИМНАСТИКЕ

Косоглазие связано с существенным нарушением функции глазодвигательного аппарата, и, как правило, зрительная гимнастика не помогает глазам «встать ровно». Однако есть форма расходящегося косоглазия, при которой глаза видят 100% и не имеют дальнозоркости, близорукости или астигматизма. Единственное, что наблюдается, – слабость внутренних прямых мышц и недостаточность конвергенции. Очки таким пациентам не назначишь, зато имеют смысл упражнения на сведение глаз.

Предлагаю для использования двухуровневую схему.

Сначала тренируем у ребенка простое сведение глаз – приближаем к ним игрушку с 50-70 см до 20 см или до тех пор, пока он фиксирует на ней взгляд и способен держать глаза в напряжении (чтобы ни один не уезжал в сторону). Важно только приближать игрушку, не нужно отдалять ее от глаз ребенка – работаем только на сведение глазных яблок!

На втором этапе (когда ребенок научится правильно сводить глаза) тренируем способность удерживать фокус вблизи. Для этого приближаем игрушку к глазам ребенка и удерживаем некоторое время, чтобы он продолжал фокусировать на ней взгляд. Для начала достаточно 5-10 секунд (глаза от усталости будут сами «разъезжаться»), по мере укрепления тонуса внутренних прямых мышц время удержания игрушки можно увеличить до 30 секунд.

Как только мышцы окрепнут, угол расходящегося косоглазия уменьшится или исчезнет совсем.

Любовь АМХАНИЦКАЯ,
врач-офтальмолог,
кандидат медицинских наук.

Как это важно – общение «стар и мал».
Беседуем с внучкой, ей шесть лет. Рассказывает о ласточках, свивших гнездо возле дома.

– Мама-ласточка все время летает, ищет корм птенцам, – рассказывает Стеша. И добавляет: – И папа-ласточка тоже кормит птенцов.

БЕСЕДЫ С ВНУЧКОЙ

– Верно! – говорю. – Ведь это одна семья.

Вот, думаю, уже идет первая постановка вопроса: что такое дом? И мы с внучкой решаем его вместе.

В другой раз – новая тема:

– Бабушка, ты подаришь мне шляпу? Я же леди!

– Конечно, подарю! А ты знаешь, что значит быть леди? Разве она может в присутствии гостей разваливаться на диване?

Радуюсь, когда Стеша вбегает с возгласом: «А я тебе подарок приготовила!» – обычно это ее новый рисунок.

Ага, думаю, раньше-то как было: «А что ты мне приготовила?»

Вот так и двигаемся понемногу к той радости, которую получаешь, когда сам даришь эту радость, отдавая частицу своего «я». И это «я» должно расти, набирать силу, чтобы было что отдавать тем, кому нужна твоя помощь.

Адрес: Амосовой Людмиле Васильевне, 150034 г. Ярославль, ул. Спартаковская, д. 3б, кв. 27.

Поиск

В годы Великой Отечественной войны на фронте пропал без вести член нашей семьи Мирзаян Гилметзянович Гилметзянов. Он родился в 1913 году в деревне Старое Курмашево Актанышского района Татарской АССР, был призван Бухарским военкоматом в 1941 году. Служил в разведке. Родные ждали его до последнего... В Интернете мы нашли информацию, что Мирзаян Гилметзянович погиб 27 марта 1942 года.

Дорогие зожевцы, если где-нибудь на памятниках или обелисках вы увидите его фамилию, сообщите, пожалуйста!

Адрес: Арсланову Илгаму Гилмегалиевичу, 423763 Татарстан, Актанышский р-н, с. Старое Султангулово, ул. Центральная, д. 16.

Хочу с помощью зожевцев найти подругу детства Светлану Федоровну Шевченко (девичья фамилия – Митковская). Она жила с семьей под городом Гомелем на станции Уть, начальником которой был ее отец, Федор Иванович Митковский. Выйдя замуж, переехала в Чернигов. Из-за наших частых переездов связь с ней оборвалась в 1980 году, но мне бы очень хотелось встретиться с подругой снова!

Адрес: Урывской Ольге Равильевне, 397837 Воронежская обл., Острогожский р-н, пос. Сельхозтехника, ул. Мира, д. 42.

ФАКТОР ЗОЛОТОГО ПРАВИЛА

В «ЗОЖ» № 24 за 2018 год мы начали рассказывать о лечении рака мочевого пузыря травами. В первой публикации речь шла о причинах, симптомах и диагностике этого заболевания. Сегодня в продолжение разговора вы познакомитесь с основными рецептами фитотерапии, которые ускоряют лечение, предотвращают рецидивы, снижают токсичность канцерогенов.

Важно помнить, что в лечении травами недопустимо руководствоваться принципом: чем больше, тем лучше. Золотое правило: больше – не значит лучше! Следуйте ему всегда, особенно когда используете ядовитые растения.

Наиболее сильный вариант лечения рака мочевого пузыря – совместное применение **настоек болиголова и корня веха.**

Обращаю внимание, эти растения ядовиты! Поэтому при их использовании обязательно соблюдайте указанную дозировку, любая самодеятельность, в частности, желание увеличить дозу или частоту приема, может обернуться непредсказуемыми последствиями.

Схема совместного применения настоек болиголова и корня веха предусматривает прием первого средства до еды утром и в обед, а второго – только на ночь, как рассасывающее средство.

Настойку болиголова – замечу, ее лучше готовить из свежего сырья – рекомендую принимать, начиная с 1 капли и доведя до 10-20 капель за прием (в зависимости от ее качества и концентрации). На такой дозировке продержитесь 3-4 месяца (чтобы не обновились раковые клетки), а затем снижайте дозу и проведите очищение организма.

Почистить организм в течение 7 дней можно и во время длительного приема настойки болиголова, снизив ее дозировку до 5 капель за прием. При этом не забывайте пить кислые соки, отвар смеси луковой шелухи, шиповника, хвои или отвар семян льна.

Вечерний прием настойки корня веха начинайте с 1 капли и доведите до 10 капель (с учетом состояния организма и концентрации настойки). Затем снижайте дозу до 1 капли за прием с семидневным перерывом. После чего опять делайте «горку», начиная с 1 капли за прием.

Советую периодически совмещать перерывы в приеме настойки корня веха со снижением дозировки настойки болиголова до 5 капель и очищением организма. Когда начинаете принимать настойку веха, наращивайте дозировку настойки болиголова с 5 капель до 10-20. Курс лечения – до 9 месяцев.

В дополнение к этим средствам обязательно принимайте различные сборы и отдельные настойки трав! Это позволит снизить побочные проявления ядов и направит их действие на лечение проблемных зон.

Из **группы адаптогенов** можно использовать любые травы, которые способны оказывать противоопухолевое действие в условиях значительной гипоксии (недостатка кислорода) и отсутствии липидов (жиров). Вот некоторые рецепты.

Настойка лимонника (можете купить аптечный препарат) позволяет получать устойчивый противораковый результат при сильной гипоксии. Принимайте на пустой желудок 15 капель с 1/3 стакана воды за прием 2 раза в первой половине дня.

Сильнее действует настойка, приготовленная из измельченных сушеных ягод лимонника.

Засыпьте сырьем половину стеклянной банки и залейте 70%-м спиртом. Настаивайте 2-3 недели в темном теплом месте, периодически встряхивая. Принимайте по 10 капель за прием до завтрака и до обеда. Курс – 1-2 месяца.

Имейте в виду, настойка повышает артериальное давление! Регулярно контролируйте его во время лечения.

Спиртовой экстракт корней (или луба) акантопанакса хорошо работает в условиях гипоксии.

Доверху наполните стеклянную банку измельченным сырьем, залейте 80%-м спиртом, закройте плотно крышкой. Соотношение сырья и спирта – 1:1. Настаивайте 2 недели в темном месте, периодически встряхивая. Принимайте по 20 капель 3 раза в день с 1/4 стакана воды перед едой. Курс лечения – не более 30 дней.

Настойка корней родиолы розовой снижает риск развития в начальных стадиях поверхностного рака мочевого пузыря в 2 раза. Однако при второй-третьей стадиях почти не оказывает ощутимого воздействия. Для снижения гипоксии можно использовать аптечную настойку, но лучше сделать ее самостоятельно. Принимайте по 10 капель 2 раза в день – утром и в обед до еды. Курс – не более 60 дней.

Надо знать, что основной активный компонент родиолы, салидрозид, при хранении корня разрушается, поэтому используйте только свежее сырье. Срок хранения настойки – не более 2 лет.

При папилломах, для рассасывания рубцов, спаек и опухолей мочевого пузыря, особенно на начальных стадиях заболевания, применяются **настойка туи западной вместе с настойкой корней атрактилодеса яйцевидного.**

Настойка туи и атрактилодеса готовится на 70%-м спирте (можно на водке) из расчета 50 г свежих листьев растений (1:1) на 700 мл спирта. Настойки можно готовить вместе в одной посуде, взяв сырье в пропорции 1:1, но в принципе не возбраняется и по отдельности, а потом смешивать. Настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Принимайте по 20-25 капель 3 раза в день с 0,5 стакана воды.

При запущенных стадиях рака настойку можно использовать наружно. Марлю, сложенную в 3-4 слоя, пропитайте настой-

кой и приложите к надлобковой области на 1-2 часа. Курс – до 6 месяцев.

В лечении рака мочевого пузыря особое место отводится **лишайникам** типа **пармелии, уснеи, цетрарии, кладонии.** Это сильные антибиотики с противораковым эффектом.

Залейте 1 ст. ложку того или иного лишайника стаканом кипятка, кипятите на малом огне 10 минут, настаивайте ночь в термосе, добавив мед из расчета 1 ч. ложка на стакан горячего отвара. Процедите, храните в холодильнике. Отвар с медом уменьшит раздражение слизистых мочевого пузыря, улучшит его очищение.

В отвар пармелии с медом желательно добавлять **настойку болиголова** из расчета 10 капель на 100 мл отвара или 5 капель **настойки аконита джунгарского** – тоже на 100 мл отвара пармелии. Это значительно повысит лечебный эффект.

Как показывает практика, лишайники можно заваривать повторно, но при этом количество вторичного сырья нужно увеличить в несколько раз. К примеру, заваривайте 3 ст. ложки вторичной пармелии на 100 мл кипятка.

Лишайники можно применять постоянно в виде орошений мочевого пузыря и принимать внутрь, если нет сильного запора. Курс – до 1 года.

Сбор из цветков липы, травы курильского чая, лапчатки гусиной, горца птичьего, кипрея узколистного (иван-чая).

Сырье смешайте в равных количествах, а курильского чая и горца птичьего возьмите в 2 раза больше. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настаивайте час. Пейте по трети стакана 3 раза в день в течение 2 недель.

Сбор из корней лопуха большого, солодки, бадана толстолистного, кровохлебки лекарственной, ириса (касатика болотного).

Смешайте корни в равных количествах, лопуха возьмите в 2 раза больше, а солодки – в 2 раза меньше.

Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, кипятите на слабом огне 30 минут, настаивайте в термосе ночь. Процедите, пейте в теплом виде по трети стакана 3 раза в день. Курс – 2 недели.

По мере прорастания опухоли в толщу стенки мочевого пузыря, присоединения инфекции при ее распаде, моча периодически может напоминать мясные помои. Потеря крови при сопутствующем воспалении и нарушении оттока мочи влечет за собой снижение гемоглобина и артериального давления, появляются слабость, отечность, распирающие боли. Метастазы могут появляться в печени, легких, костях.

Когда рак вышел за пределы мочевого пузыря, советую принимать **настойку аконита джунгарского** с комплексом трав. При метастазах аконит намного эффективнее болиголова, оказывает большее обезболивающее действие.

Настойку готовьте из расчета 20 г сухого измельченного корня на 1 л 70%-го спирта. Настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по стандартной методике «горкой»: от 1 капли до 10 и обратно 3 раза в день. Затем проведите обязательное очищение организма, при котором противораковые неядовитые травы продолжайте принимать постоянно. Курс – 16 месяцев.

На запущенных стадиях болезни эффективна также **настойка сбора корней астрагала перепончатого (3 части), лопуха большого (2 части), атрактилодеса яйцевидного (2 части), бархата амурского (1 часть), софоры желтеющей (0,5 части), марены красильной (2 части), смилакса Максимовича (4 части).**

Сбор – сильный антиоксидант, хорошо поддерживает работу почек, благотворно действует на все системы и органы.

Готовьте на 70%-м спирте в соотношении 1:5. Настаивайте 2 недели в темном месте. Пейте по 15-20 капель с 1/4 стакана воды 3 раза в день. Курс – 6 месяцев.

В следующей публикации поговорим о наружном использовании трав.

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог,
фитотерапевт.

Поиск

Хочется узнать, как сложились судьбы девчат, с которыми мы вместе учились в бывшем ремесленном училище №2 в поселке Соломбала, в городе Архангельске. Выпуск 1957 года. Девчата, отзовитесь! Моя фамилия раньше была Щекина. Часто вспоминаю нашу группу токарей, какие мы были дружные и веселые. Майя Зайдель (Телегина), Галя Собинина, Лида Лагунова, Валя Щеглова, Дина Чудакова, другие девочки, где вы?

Очень хочется восстановить отношения с моей родственницей Любой Игумновой, проживающей в Северодвинске Архангельской области. А также с Верой Холуевой, с которой мы дружили семьями до 1976 года в городе Норильске.

Адрес: Верховинец Софии Ивановне, 117042 г. Москва, ул. Веневская, д. 3, до востребования.

Очень хочется узнать о судьбах моих бывших однокурсников. Я поступила в 1956 году в Сыктывкарский сельхозтехникум и проучилась там два года. Моими однокурсниками были Зина Миренкова, Алла Крейтор, Юра Денисов, Вячеслав Борисенко. Такие хорошие девчата и ребята, отзывчивые! Помню, как в декабре я попала в больницу с брюшным тифом и пролежала до конца января. Однокурсники навещали меня, занимались со мной, чтобы я сдала сессию. Потом моя мама переехала на Кавказ и, как ни тяжело мне было расставаться с друзьями, я перевелась в Григориополисский техникум и тоже уехала. Сейчас живу в Екатеринбурге. Может, кто вспомнит Альбину (Аллу) Шерстную?..

Адрес: Ручьевой Альбине Александровне, 620012 г. Екатеринбург, ул. Ильича, д. 7, кв. 236.

Всю свою жизнь мы чего-то ждем: ждем, когда придет мама, ждем, когда же наконец тебе купят велосипед, когда расцветет вишня у твоего окна, когда же, черт возьми, выдадут аванс, когда... И Олег Фетисович, сорокатрехлетний учитель математики, тоже ждал. В больничном скверике томился. Чего ждал? Об этом мое повествование.

КАМЕШКИ

Однажды у него заболело. Сильно. Где-то внутри, в боку... Давно побаливало, в больничку бы ему, но несчастный пуще всего на свете боялся людей в белых халатах. А вчера ему стало совсем невмоготу, очень плохо стало. И Олег Фетисович испугался: а вдруг серьезное что, а вдруг помру... Ну нет уж, нет уж, на фиг, на фиг: к доктору, срочно к доктору! На маршрутку и...

Остановка маршрутного «микрика» прямо под его окном, в десяти шагах. И он сделал их, эти десять шагов, и едет. Лечиться едет. Через три остановки – его. Но что слышит он, и, главное, о чем говорят двое за его спиной? Прислушался... Двое говорили о медиках, точнее, о некоем враче из клиники, куда он направляется. «Как мог он, как он мог! – трагически возглашал один. – Он ведь столько знает, такой образованный – энциклопедия, не человек...» – «Увы, говорят, многознание уму не научает», – гудел другой». – «Но ведь он так интеллигентен... Я его не узнаю: что с ним сделалось, кто на него порчу навел?» – «Кому он, к дьяволу, нужен? – резал другой. – Напыщеный индюк. Меня тошнит от его велеречивости. И этот глубокий шрам на его левой щеке. Да он бандит!..» – И через паузу: «Послушайте, а почему вы его так рьяно защищаете: он вам близок?» – «Он мой зять, – услышал в ответ, – и вообще...»

Так как авто уже подкатило к нужной ему остановке, то была последняя фраза, которая дошла до ушей Олега Фетисовича, и ему – увы! – уже не суждено было узнать, какой проступок совершил «человек-энциклопедия», в чем повинен.

И вот он в приземистом одноэтажном здании, среди людей в синем, красном, салатном и, само собой, в белом. Приглядделся. Совсем не страшные, улыбчивые даже. Сочиняют людишки небылицы... Благополучно сдал кровь-мочу на анализы, ему померяли давление... После окончания процедур большой багроволицый доктор, видя, как пациента трясет, буркнув: «Очкуешь, дядя? Не боись, не заколю!», сказал: «Погуляй, милок, часика полтора-два, тебя потом пригласят».

Полтора-два часа... Шутка ли, столько времени пребывать в неведении! И Олег Фетисович стал ждать. И стало ему мниться, и стало ему грезиться такое... Великих трудов стоило бедолаге, чтобы отвлечься, переключиться на насущное, обыденное: чего не доделал в жизни земной, чего не успел, кому, сколько и в какой валюте должен... Той же теть-Поле... Больше года назад семьсот рублей занял и все никак. Чего тянул? Мог бы и наскрести... Встречаться с теткой стыдно! А вдруг я и в самом деле того... туда и скоро... С кого она долг взыщет? С женки – с кого же еще! О-хо-хо!

Встала перед очами и женка Нюрочка. Нюшенька! Как он в женихах ухлестывал за ней, сколько раз дрался за нее, сколько бит был! Претендентов на тонюсенькую ручку его «половинки» было много, но именно он оказался расторопнее всех. Поженились, свадьбу сыграли. Так себе была свадебка та, небогатая, немноголюдная... А прожили хорошо, не худо прожили: не то что драк, слова бранного никто не слыхивал. Деток нажили. Двоих. Катюня еще в школу ходит, Коленька служит – во флоте служит...

Ой, не спокойно на сердце, ой, не спокойно! Сколько ж времени-то прошло, сколь еще ему мерить шагами поросшую спорышем дорожку больничного скверика?

Вспомнилось и вовсе несерьезное. Он в колхозном саду самогонку с мужиками дует – по случаю какого-то празднества. Из закуски только антоновские яблоки да жесткие стволы дикого щавеля. Изрядно захмелевший учитель математики затеял с кузнецом спор, что съест килограмм незрелых слив и даже не скривится. И съел ведь! Кривился ли, когда ел? Не помнит. Когда же то было? Кажись, в середине семидесятых. Точно. Коленька в ту осень родился... Вспомнил и содрогнулся, и вновь ощутил убийственную кислятину во рту. С того случая Олег Фетисович не только есть – видеть сливы не хочет.

Воспоминания проносились перед ним, словно картинки в калейдоскопе. Олег Фетисович беспрестанно ходил взад-вперед, немигающе смотрел прямо перед собой и... ничего не видел.

Они едва не столкнулись. Почти прозрачный, странно схожий с листком из гербария старичок возник перед ним неожиданно, откуда выкатился? Тоже, видать, болящий. Дедуля оказался словоохотливым. Кашлянул в кулачок и, задрав бороденку, вопросил:

– Маешься, парень, лезурьтатов, небось, ждешь?

– Жду, – горестно выдохнул учитель. – Боюсь, недолго осталось мне, недолго ждать...

– Ну-ну-ну! К чему такой пессимизм? Мне уже за девяносто, и то я... А ты... а тебе еще жить да жить, паренек!

«Паренек», произнесенное так запросто, почти запанибратски, Олега Фетисовича весьма развеселило, и, смутившись, он ответил:

– Вы... как вас там? Вы превратно меня поняли, совсем не смерти – доктора я жду, ожидаю, что скажет он мне...

И как выстрелил: – Пьешь?

– Нечасто, однако бывает,.. но совсем немного, – сконфузился вопрошаемый.

– Не надо, парень, потакать своим слабостям! – назидательно молвил старик. – Брось пить вовсе!

– Ладно, брошу... – сказал Олег Фетисович и сам поразился легковесности своего ответа.

Старику показалось, что от него просто хотят отделаться.

– Ты на меня обиделся, – пробормотал он.

– Да нет, ничуть... – вздохнул учитель. – С чего вы взяли, разве вы меня оскорбили? Наоборот, по большому счету вы пожалели меня, предложив расстаться с питием. – И через минутное раздумье выдал: – Где-то я вычитал, что люди всегда разделяют чужую скорбь, но никогда – радость. Представляете?

– А вот и неправда! – воскликнул старик. – Я легко докажу обратное: когда у наших соседей родились девочки-близняшки, знаешь, как мы радовались – вся улица радовалась, ага.

– Так уж и вся?

– Истинно говорю, вот нисколечко не лгу! Я и за тебя порадуюсь, выздоравливай только... Рановато тебе туды.

И корявым перстом показал, «куды» его собеседнику еще время не приспело.

– Да я и не тороплюсь, – бодрясь, отвечал тот.

...Шел третий час ожидания. Благообразный старикашка как появился перед учителем тихонько, таким же манером и исчез. Скорее бы уж!

И вот на крыльцо больнички вышел доктор. С дымящейся сигареткой, вальяжный. Нервы Олега Фетисовича напряглись до предела, несчастный был близок к помешательству, в широко открытых глазах под толстыми стеклами очков читалось одно: «Ну? Что? Как?»

Доктор приложил ладонь ко рту, широко, с хрустом зевнул, отчего лицо его сделалось совсем багровым, он молвил усталым голосом:

– Ничего страшного – у вас камешки. В почках – камешки... совсем немного, жить будешь... – И он снова облапил свой рот. Нет, это явно не тот, о котором два мужичка в маршрутке...

Домой Олег Фетисович попал только под вечер. Прошел в переднюю, распахнул створки окна и с бездумным спокойствием отдался созерцанию заката. Он будет жить!

Адрес: Хотину Владимиру Петровичу, 307178 Курская обл., г. Железногорск, ул. Мира, д. 57/3, кв. 72.

ВОЛШЕБНЫЙ «КРОКОДИЛ»

Пару лет назад в рубрике «Личный опыт» было напечатано письмо, в котором его автор посоветовала, как избавиться от болей в спине и тазобедренном суставе. Я тогда тоже от них страдала, поэтому сразу взяла предложенный ею комплекс упражнений под названием «Крокодил» на вооружение. Включила его в свою утреннюю зарядку, и за неделю регулярных занятий боли прошли! Теперь и мои домашние не прочь им воспользоваться, но я ту газету найти не могу, видимо, кому-то отдала. Если можно, повторите, пожалуйста, этот совет.

Адрес: Поздновой Людмиле Ильиничне, 394086 г. Воронеж, ул. Южно-Моравская, д. 50, кор. 3, кв. 17.

«ЗОЖ»: Повторяем комплекс упражнений, предложенный Эллой Семеновной Зуевой в письме «Крокодил» выручал не раз», опубликованном в «ЗОЖ» №9 за 2016 год:

«В детстве я была подвижным ребенком, как сейчас говорят, гиперактивным, забиралась на крыши, деревья, гоняла на велосипеде, прыгала с трамплина на лыжах и, естественно, часто падала. Все это травмировало позвоночник...

В результате... спина ныла и днем, и ночью. От уколов и массажа облегчение наступало максимум на 2-3 недели. Однажды сотрудница принесла записи с курсов по типу «Помоги себе сам», в которых натолкнулась на упражнения под названием «Крокодил» и сразу поняла – это мое. В первый же день сделала упражнения 5 раз и всю ночь спала без боли. С того дня и на протяжении нескольких лет выполняла эту зарядку каждое утро.

Из-за ремонта в доме, а потом и из-за лени надолго прекратила свои занятия. В результате заработала межпозвонковую грыжу, в придачу стала болеть правая нога. Занялась лечением. Полтора месяца ушло на снятие острой боли, но нога не давала покоя. Тут я вспомнила про «Крокодила», и все у меня пошло на лад.

Вот эти замечательные упражнения.

Расслабление. Выполняется, лежа на спине, руки разведены в стороны. Одновременно сгибаем руки в локтях, прижимая к плечам, а ноги – в коленях, подтягивая пятки к ягодицам, не отрывая ступни от пола. Делаем так 3 раза.

1. Исходное положение: лежа на спине, руки разведены в стороны, ноги вытянуты. Соединяем ноги вместе и поворачиваем ступни вправо, не отрывая пяток от пола, а голову – влево. Повторяем 7 раз.

2. Расслабление. Повторяем первое упражнение, только поворачиваем ступни и голову в другие стороны.

3. Расслабление. Исходное положение то же. Пятку правой ноги ставим на пальцы левой ноги. Делаем спиральный поворот вправо до пола, не отрывая пятку от пола, а голову при этом поворачиваем влево. Повторяем 7 раз.

4. Расслабление. Повторяем упражнение 3, меняя ноги, направление наклона и поворота головы.

5. Расслабление. Исходное положение то же. Пятку правой ноги кладем на голеностопный сустав у основания стопы левой ноги. Делаем спиральный поворот вправо, стараясь коснуться пола коленом правой ноги, не отрывая пятку от пола, а голову поворачиваем влево. Повторяем 7 раз.

6. Расслабление. Повторяем упражнение, меняя ноги, направление наклона и поворота головы.

7. Расслабление. Исходное положение то же. Пятку правой ноги кладем под коленный сустав левой ноги. Делаем спиральный поворот вправо, стараясь коснуться пола коленом правой ноги, а голову поворачиваем влево. Повторяем 7 раз.

8. Расслабление. Повторяем упражнение 7, меняя ноги, направление наклона и поворота головы.

9. Расслабление. Исходное положение то же. Пятку правой, согнутой в колене, ноги кладем на коленный сустав левой. Делаем спиральный поворот вправо, стараясь коснуться пола коленом правой ноги, а голову поворачиваем влево. Повторяем 7 раз.

10. Расслабление. Повторяем упражнение, меняя ноги, направление наклона и поворота головы.

11. Расслабление. Исходное положение то же. Пятку правой ноги заводим за коленный сустав левой ноги. Выполняем спиральный поворот вправо, стараясь коснуться пола коленом правой ноги, а голову поворачиваем влево. Повторяем 7 раз.

12. Расслабление. Повторяем упражнение 11, меняя ноги, направление наклона и поворота головы.

13. Расслабление.

14. Лежа на спине, выполняем стойку «Березка» и опускаем ноги за голову 7-10 раз».

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

В наш город, стоящий на берегу Таганрогского залива, приезжает очень много отдыхающих. Ежедневно, выходя за калитку, я вижу на тротуаре вдоль забора и в цветнике банки из-под пива, бутылки, фантики, пакеты. И это несмотря на то, что всего в десяти метрах от дома стоит урна, а чуть дальше – контейнер. А сколько мусора собирают работники коммунальной службы на набережной! Нас, детей войны, никто специально не учил соблюдать чистоту, матерям было не до этого, они в поте лица добывали хлеб насущный. Однако мне и в голову не приходило и не придет бросить бумажку на землю, если нет урны. Любим мы ругать правительство, говорить, что все у нас плохо, а оглянуться бы на себя и посмотреть повнимательнее...

Адрес: Корякиной Валентине Михайловне, 353680 Краснодарский край, г. Ейск, ул. Шмидта, д. 97, кв. 2.

●

Часто вижу, как бабушки в общественном транспорте усаживают своих внуков, а сами стоят рядом. Ладно бы это были малыши, а то ведь зачастую уже подростки. Вот так мы и воспитываем молодежь, а потом возмущаемся их поведением.

Адрес: Немцову Ивану Ивановичу, 400087 г. Волгоград, ул. им. Чапаева, д. 10, кв. 55.

●

На мое письмо «Мой двухколесный друг» в «ЗОЖ» №14 за 2018 год приходит много откликов. Никогда не думала, что получу их так много! И идут они отовсюду.

Одни зожевцы пишут, что часто видят людей старшего возраста, занимающихся спортом, но таких, как я, которая до сих пор дружит с велосипедом, не встречали. «Вы просто молодец!» – хвалят меня. Спасибо!

Другие рассказывают, как двухколесный друг помог кому-то из их родных встать на ноги после болезни. Приятно знать, что есть единомышленники!

Адрес: Куликовой (Деевой) Юлии Ивановне, 462119 Оренбургская обл., Саракташский р-н, дер. Правда, ул. Коммунаров, д. 24.

●

Быть здоровым пенсионером – это еще и выгодно. За день успеваю сделать много, сочетаю труд и отдых. А ночью крепко сплю. Сны мне снятся очень интересные – родительский дом, родные, знакомые из далеких 1950-60-х годов. Я удивляюсь, как все в памяти сохранилось?

Каждый день обязательно нужно делать добро кому-нибудь. Я раздаю лекарственные травы.

Адрес: Мостолярчук Татьяне Николаевне, 446010 Самарская обл., г. Сызрань, ул. Шигонская, д. 5, кв. 4.

●

В нашу деревню приезжал с концертом хор ветеранов из города Мензелинска. Звучали русские и татарские мелодии, а мы из зала поддерживали самодеятельных артистов. Нам, живущим в многонациональной республике, все песни по нраву!

Адрес: Мусиковой Светлане Геннадьевне, 423722 Татарстан, Мензелинский р-н, дер. Уртамак, ул. Родниковая, д. 22.

НАСТРОЕНИЕ

ОБНЯЛ СЕБЯ ЗА ТАЛИЮ

С улыбкой вспоминаю этот случай.

Возвращались с дачи. На станции «Речной вокзал» с трудом втиснулись в вагон метро. Я как шагнула, так и влипла в спину высоченному парню прямо под его рюкзак, даже за концы лямок ухватилась. Устроилась, как мышка-норушка, – удобно, уютно и смешно.

Парень краем глаза успел меня заметить. Я хоть и не древняя старуш-

СПАСИБО, ГАЗЕТА

И ЗНАКОМИТ, И ВОССОЕДИНЯЕТ

В ответ на свои публикации получаю много откликов. С помощью «ЗОЖ» нашла троюродную сестру, о которой даже не подозревала (а ей уже 88 лет). Узнала судьбу своих раскулаченных дедов – сейчас бы их называли крепкими хозяйственниками, а тогда разметали по белу свету, отняв и жилье, и все нажитое.

Через «ЗОЖ» познакомилась с замечательной парой из Санкт-Петербурга, моими ровесниками. Побывала у них в гостях на 80-летии хозяина – Леонида Анисимовича Михненко, тоже, кстати, печатавшегося в газете. Теперь каждый день пою украинские песни, подаренные им.

Откликнувшись на горестное письмо Магомета Шах-Гусейнова из Дагестана «Чувство длиною в жизнь» об утрате любимой жены в «ЗОЖ» № 2 за 2018

ЭТЮДЫ ОПТИМИЗМА

ВАЛЬС С ДУРШЛАГОМ

Мне вот-вот будет 80, проблем со здоровьем немало. Поддерживаю его, как могу. А если учесть, что я человек одинокий, мне не на кого надеяться, поэтому не сдаюсь. Держусь!

По радио на кухне услышу красивую мелодию,

«ЗОЖИК»: ОТ 9 ДО 18

СТРАШНЫЙ ЖУК

Наступила зима, и я все чаще вспоминаю лето, которое мы с сестрой обычно проводим у бабушки. Моя сестра Аня очень боится всяких жучков, паучков, мошек, но при этом совсем не боится крыс, мышей, жаб и лягушек.

Летом мы каждый день ходили в лес, гуляя там с собакой. Один раз мы пришли с прогулки, я привязала собаку, бабушка ушла в дом, а Аня решила поиграть со мной в мяч. Она не умеет его кидать, и пока я показывала Ане, как это делается, на нее заполз жучок. Он был средних размеров, с длинными усиками. Я ей сказала, что на ней сидит жук. Ох, зря я это сделала! Вначале она закричала: «Где?! Убери его с меня!», замахав руками и ногами. Когда же она его заметила, то завизжа-

ка, но для него было достаточно того, что увидел. Чувствую, молодой человек тянет руку за спину. Зачем это? Но свою подала. И он моей рукой обхватил себя за талию – так надежнее будет!

Через некоторое время освободилось место на сиденье. Каким-то образом парень развернулся и усадил меня. Заботливо посматривал, удобно ли?..

На его руке я успела заметить обручальное кольцо. Повезло же кому-то! И порадовалась за них.

Адрес: Гутовой Валентине Федоровне, 630082 г. Новосибирск, ул. Тимирязева, д. 75, кв. 30.

год, получила два замечательных письма в ответ и поняла, что этого человека жизнь не сломит.

Замечательные, светлые письма получаю от Светланы Сергеевны с Алтая, мамы Александра Ващенко, стихи которого тоже были напечатаны в «ЗОЖ». У людей беда, залило паводком дом, погибла живность, сами еле спаслись, а она как-то так обо всем этом написала, что испытываешь не жалость, а огромное уважение к их стойкости, жизнелюбию и оптимизму. И уже по-другому смотришь на свои мелкие неурядицы. Получила в подарок поэтический сборник Александра – замечательные, глубокие, умные стихи, берущие за душу.

Читая добрые слова в адрес вестника, каждый раз убеждаюсь, что не одна я хочу их высказать, что мы искренне любим нашу газету и желаем ей только процветания.

Адрес: Елантьевой Надежде Степановне, 117312 г. Москва, ул. Губкина, д. 9, кв. 11.

приплясываю. А если зазвучит вальс – вальсирую. Нет живого плеча рядом, вальсирую с дуршлагом или вазой с фруктами. Зато в этот день не беспокоит меня гонартроз левого колена и остеоартроз правого плеча.

Умом понимаю: возраст, метеозависимость... И все же ищу способы хоть немного поубавить недуги.

Адрес: Пеньковой Валентине Васильевне, 646530 Омская обл., г. Тара, ул. Кузнечная, д. 110, кв. 7.

ла так, что все птицы взлетели в воздух. Бабушка со страху выскочила на улицу, дедушка подпрыгнул на кровати. Собака залаяла, все соседи подбежали к забору посмотреть, что у нас происходит. Я стояла, оглушенная визгом, и не знала, что делать. Слава богу, жук упал на землю, и все успокоились. Столько крику из-за какого-то жучка!

Мне кажется, что Аня своим страхом всех только притягивает. Вот боится она ос, а они как назло летают вокруг нее. То же самое и с мухами. Мы ей постоянно объясняем, что их бояться не надо, они не кусаются. Но она нас не слушает. За это она не любит лето и хочет, чтобы постоянно была зима. А я, наоборот, очень люблю лето.

Адрес: Калашниковой Яне Сергеевне, 140221 Московская обл., Воскресенский р-н, пгт им. Цюрупы, ул. Заречная, д. 34.

ВОКРУГ СВЕТА

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ИНФАРКТА

По мнению специалистов Гарвардского университета, если включать в меню рыбу хотя бы дважды в неделю, можно значительно снизить риск проблем с сердцем и сосудами, избежать инфаркта и инсульта. А если полностью заменить в рационе жирное мясо и другие жирные продукты на рыбные блюда, то положительное влияние на здоровье будет еще сильнее. Все дело в том, что омега-3 жирные кислоты, которые в достатке содержатся в рыбе, благотворно влияют на эластичность сосудов, снижают артериальное давление и уровень холестерина в крови. Специалисты подчеркивают, что жирные сорта рыбы можно просто заменить рыбьим жиром. Кроме того, они рекомендуют воздержаться от употребления тунца, поскольку в нем содержится большая концентрация ртути, чем в других видах рыб.

ПИТАТЬСЯ НАДО ПО ЧАСАМ

В результате эксперимента американские ученые выяснили, что ранние приемы пищи благотворно влияют на метаболизм. В течение нескольких недель добровольцы, имеющие проблемы с обменом веществ и предрасположенность к диабету, завтракали в промежутке с 6:30 до 8:30, обедали в 12:00 и ужинали в 15:00. У людей, следующих такому режиму питания, улучшился метаболизм и снизилось артериальное давление. Когда участники эксперимента вернулись к своему привычному режиму питания (с поздним ужином), через 5 недель их проблемы со здоровьем вернулись. По мнению экспертов, поздние приемы пищи вызывают сбой в организме, нарушая работу гормонов и обмен веществ.

ВЫЙТИ ИЗ ГРУППЫ РИСКА

Эксперты из США обнаружили связь между образованием камней в почках и приемом некоторых видов антибиотиков, таких как фторхинолоны, цефалоспорины, сульфаниламиды, нитрофураны и пенициллины широкого спектра действия. В группу риска в основном попали дети и подростки, но и взрослые не стали исключением. Изучив около 30 тысяч историй болезней пациентов, у которых недавно были диагностированы камни в почках, ученые пришли к выводу, что это связано с приемом лекарств и что угроза образования камней сохраняется в течение нескольких месяцев после курса лечения антибиотиками. Специалисты полагают, что такой побочный эффект обусловлен тем, что антибиотики убивают полезные бактерии в кишечнике и мочевыводящих путях пациентов, вызывая дисбаланс в микробиоме. Эксперты советуют всем, кому назначили сильнодействующие лекарства, внимательно следить за состоянием здоровья и принимать их под наблюдением врача.

Лариса СОЛДАТЕНКОВА.
(По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств).

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ТОНОМЕТР?

Мы живем в мире, где ритм жизни все быстрее, стабильности все меньше, а количество стрессов порой зашкаливает. Подобное сочетание неблагоприятных факторов привело к тому, что лидирующие позиции в структуре заболеваемости и общей смертности заняли болезни сердечно-сосудистой системы, в том числе гипертония – систематическое стойкое повышение артериального давления (АД).

К сожалению, многие люди не считают это проблемой. И напрасно. До какого-то момента организм адаптируется к высокому давлению, причем это может даже не отражаться на самочувствии, но потом неизбежно наступают осложнения, самыми опасными из которых являются инфаркты и инсульты. Чтобы уменьшить риск их возникновения, необходимо контролировать артериальное давление постоянно и главное – систематически. Если вам уже поставлен диагноз: гипертония, то измерять давление нужно, как минимум, дважды в день – утром и вечером, а при необходимости – и чаще.

Хорошо бы завести «дневник гипертоника» – тетрадку или блокнот, где нужно фиксировать дату, время и результаты измерения артериального давления. Обязательно записывайте цифры АД через 1-1,5 часа после приема гипотензивных препаратов, указывая, какой именно препарат и в какой дозировке принимался. При наличии таких записей лечащему врачу будет проще решить, нужно ли корректировать лечение, а если да, то каким образом: поменять ли препарат, добавить что-то еще или же изменить дозировку.

Измеряют кровяное давление при помощи специальных приборов – тонометров. В наше время тонометр рекомендуется иметь в каждой семье, особенно, если в доме есть пожилой человек. Как правильно подобрать тонометр, чтобы он был точен в измерении, удобен в использовании и доступен по цене?

Все приборы для измерения АД делятся на две группы: механические и электронные. И те, и другие имеют как свои плюсы, так и минусы.

СНАЧАЛА – МЕХАНИКА

При измерении механическим тонометром нагнетание воздуха в манжету производится при помощи резиновой груши, а результат выводится на механическую шкалу со стрелкой. Безусловным плюсом этих приборов является возможность измерить давление при цифрах свыше 200 мм рт. ст. и при нарушениях сердечного ритма, например, во время приступа мерцательной аритмии. Это самые бюджетные тонометры: цена механических тонометров в зависимости от производителя и модели колеблется в пределах 700-1200 рублей. Но они имеют целый ряд недостатков и не всегда удобны при самостоятельном измерении АД. Во-первых, для использования механики необходим определенный навык, чтобы в нужный момент уловить появление и исчезновение тонов. При высоком давлении, когда буквально стучит в висках, это иногда проблематично, к тому же слух и зрение у людей с возрастом не улучшаются. Во-вторых, по правилам нагнетать воздух в манжету нужно до исчезновения пульса на лучевой артерии плюс 30 мм рт. ст. Таким образом, для получения правильных результатов измерения необходимы две свободные руки (одной прижимаем головку стетоскопа, другой контролируем пульс на лучевой артерии), что на практике трудно осуществимо. В-третьих, официально допустимая погрешность измерения у механических тонометров составляет 15 мм рт. ст., что довольно немало. К примеру, артериальное давление 120 мм рт. ст. – это норма, а вот 135 мм рт. ст. – уже за пределами нормы, что, соответственно, требует корректировки. В-четвертых, гарантийный срок этих приборов – 1 год.

АВТОМАТИКА – ТОЧНЕЕ

Электронные тонометры для самостоятельного контроля АД гораздо удобнее, хотя бы потому, что результаты измерения у них выводятся на специальный экран. Электронные тонометры подразделяются на полуавтоматические и автоматические. У полуавтоматов воздух в манжету нагнетается вручную при помощи груши, а сам результат (верхнее и нижнее АД, пульс) появляется на экране. Полуавтоматические тонометры занимают ценовую нишу от 1000 до 2000 рублей.

Наиболее же совершенными и удобными для применения в домашних условиях являются автоматические электронные тонометры. При нажатии кнопки «Пуск» аппарат посылает импульс в сосуд, определяет пределы, до которых нужно накачать воздух в манжету, производит непосредственно измерение и показывает готовый результат на дисплее (верхнее и нижнее АД, пульс). Здесь уже не нужно задумываться, до каких цифр нужно накачать воздух, не нужно прислушиваться, чтобы уловить тон, а цифры на экране значительно крупнее, нежели на шкале механического тонометра. Кроме того, существуют модели для слабовидящих, которые не только показывают, но и озвучивают результат. Официально допустимая погрешность при измерении здесь составляет всего 1-2 мм рт. ст., а гарантийный срок обслуживания на эти приборы устанавливается от 5 до 10 лет (в зависимости от производителя). К сожалению, у электронных тонометров

есть два недостатка: они не производят измерения давления при значениях выше 200 мм рт. ст. и/или при нарушениях сердечного ритма (мерцательной аритмии). Бюджетными их тоже не назовешь. Цена на них начинается от 2000 рублей и выше.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОМОЛОЖЕ

Отдельно нужно остановиться на тонометрах, предназначенных для измерения АД на запястье. Это разновидность электронных автоматических тонометров, безусловным преимуществом которых является их компактность. Запястные тонометры удобны для использования в дороге и для людей, которым необходим постоянный контроль давления, но не имеющим возможности измерить АД классическим тонометром. Правда, следует помнить, что создавались они для людей, интенсивно занимающихся спортом, чтобы контролировать АД и пульс во время усиленных физических нагрузок. На запястье сосуды тоньше, чем на плече, поэтому после сорока лет они раньше подвергаются атеросклеротическим изменениям, становятся менее эластичными, из-за этого у людей старше 40 лет запястные тонометры нередко выдают погрешность по сравнению с классическими моделями для измерения давления на плече. Поэтому, если вам уже давно за 40, то желательно предварительно провести несколько параллельных измерений на плече и запястье, выявить погрешность и при использовании запястного тонометра в дальнейшем делать на нее поправку.

ДЕЛАЕМ ВЫВОДЫ

При выборе тонометра нужно учитывать два основных фактора: до каких цифр преимущественно поднимается АД и есть ли нарушения сердечного ритма? Если давление частенько превышает 200-220 мм рт. ст. и нередки приступы мерцательной аритмии, лучше отдать предпочтение механическому тонометру. Во всех остальных случаях удобнее и точнее будут электронные.

Есть еще ряд факторов, на которые лучше заранее обратить внимание:

✔ *Производитель.* Если вы приобретаете механический тонометр, лучше выбирать отечественных производителей. Они более надежны. При покупке электронного тонометра не надо пугаться, если тонометр произведен, например, в Китае. В целях доступности для покупателя все ведущие зарубежные фирмы уже давно собирают приборы в этой стране, осуществляя жесткий контроль качества. К сожалению, массовому покупателю не доступны по цене качественные тонометры европейской или японской сборки.

✔ *Размер манжеты* (диаметр окружности руки посередине между локтевой ямкой и плечом). Для точного измерения манжета должна соответствовать по размеру: S(small) – 18-22см, M (medium) – 22-32см или L (large) – 32-45см. Как правило, производители в комплекте предлагают средний размер (М). Впрочем, сейчас в продаже появились модели разных фирм с универсальной манжетой.

✔ Если ваш выбор пал на электронный автоматический тонометр, имеет смысл поинтересоваться, входит ли в комплект *адаптер* (блок питания, позволяющий работать тонометру от сети). Наличие такого дополнения не сильно удорожает покупку, но в дальнейшем позволит значительно сэкономить на батарейках.

✔ При покупке любого тонометра лучше сразу выяснить, насколько далеко от вас находится *сервисный центр* обслуживания (эта информация обязательно есть в гарантийном талоне), то есть насколько реально проверить или отремонтировать прибор, если вдруг возникли сомнения в точности его работы.

✔ Не имеет смысла приобретать электронные тонометры с очень большим набором дополнительных опций (большой объем памяти, расчет среднего АД, календарь, часы). Основное назначение тонометра – это измерение артериального давления и пульса. Как показывает практика, дополнительными опциями мало кто пользуется, а чем система проще, тем она надежнее.

Надеемся, что благодаря нашим советам вы сумеете не только выбрать тонометр, максимально соответствующий вашим потребностям, но и сможете избежать как гипертонической болезни, так и ее неприятных осложнений.

Ирина ЖДАНКИНА, врач-терапевт.

Поиск

В 1959 году после учебы меня направили на работу в поселок Лысые Горы Саратовской области. Я снимала квартиру с Галей Зуевой, Машей Мазуренко и Клавдией Лысухиной, которые тоже приехали по распределению. Галя Зуева и Клавдия Лысухина работали в Госбанке, а мы с Машей Мазуренко – в Лысогорском сельпо.

Отработав положенные три года, я уехала на родину – в Базарный Карабулак. Через год вернулась Клава с мужем. Очень хочется узнать, как сложилась судьба Маши Мазуренко и Гали Зуевой.

Адрес: Веденеевой (Перовой) Валентине Александровне, 412600 Саратовская обл., р.п. Базарный Карабулак, ул. Новая Луговая, д. 24.

●

Хочу найти подруг юности Женю Лебедеву, Люсю Костерину, Галю Дудину, Веру Монякову. Мы учились в ивановском педучилище, выпуск 1966 года. После учебы Женя, Люся и Галя уехали работать в Дагестан. Знаю, Люся вышла там замуж, а Галя и Женя вернулись в Ивановскую область. Очень хочется узнать, как сложилась жизнь девчат.

Адрес: Корочкиной (Кирицыной) Людмиле Михайловне, 155281 Ивановская обл., Лухский р-н, п/о Тимирязево, дер. Городок, мкр Новый, д. 6.

Юрий КУКЛАЧЁВ:

«В ЖИЗНИ ДОЛЖНА БЫТЬ ЦЕЛЬ»

Основатель и главный редактор вестника «ЗОЖ» Анатолий Михайлович Коршунов был завзятым кошатником. И в те времена, когда еще у редакции не было своего помещения, сотрудники часто приезжали к нему домой. Там нас неизменно встречали два больших кота. Вальяжные гордецы неспешно шествовали, сопровождая пришедших по квартире, давая понять, кто главный в доме. Действительно, любимцев здесь холили, нежили, баловали. Ну, а привязанность главного редактора к хвостатым воплотилась в подборку читательских заметок «О братьях наших меньших», которая присутствует в каждом номере «ЗОЖ» и по сию пору.

Четверть века прошло со времени основания вестника. Немного старше газеты детище другого известного человека – «кошачьего короля» Юрия Дмитриевича КУКЛАЧЁВА. Думается, зожевцам будет интересна встреча с главой единственного в мире театра кошек и автора уникальной программы воспитания доброты.

Отправившись на Кутузовский проспект в Москве, где обосновался необычный театр, на своем теперь уже зрительском опыте убедилась, что спектакль там – это своего рода неповторимое путешествие в сказочный мир счастья, особенно чутко воспринимаемый детьми. В постановке нашло воплощение сплетение талантов разных поколений Куклачёвых – циркачей, художников, танцоров. Здесь царит дружески-сердечная атмосфера, а взрослые чувствуют себя детьми. Поэтому и беседа с Юрием Дмитриевичем по окончании представления пошла о секрете такой прививки любви и добра, столь необходимых каждому из нас.

«ЗОЖ»: Хотелось бы узнать об истоках зарождения этой концепции доброты, которая стала главной в театре.

Юрий КУКЛАЧЁВ: Проблема в том, что сегодня школы заняты образовательным процессом, а воспитание никого не волнует. И что произошло? Родители куют деньги – им некогда, школа кует ЕГЭ, а телевизор несет агрессию. Россию можно спасти только одним – воспитать новое поколение. И когда я задумался, чем спасать детей, пришел к выводу, что главное для детей – цель в жизни. Оказалось, еще Иван Петрович Павлов писал в XIX веке: «Развивайте в детях рефлекс цели». И это очень хорошо понимают те, кто сегодня нацеливает наших детей только на потребление и удовольствие. Задача – изменить эту ситуацию.

В результате немалую часть времени у меня занимают поездки в колонии несовершеннолетних преступников. Хочу передать ребятам свой опыт преодоления трудностей, чтобы они тоже начали работать над собой. Встречают меня подростки поначалу недоверчиво, настороженно: «Сейчас пойдет нравоучения читать, надоело уже слушать призывы...» А я рассказываю о себе, о далеко не радужных детстве и юности.

«ЗОЖ»: Кстати, традиционного вопроса не избежать: как вы стали клоуном?

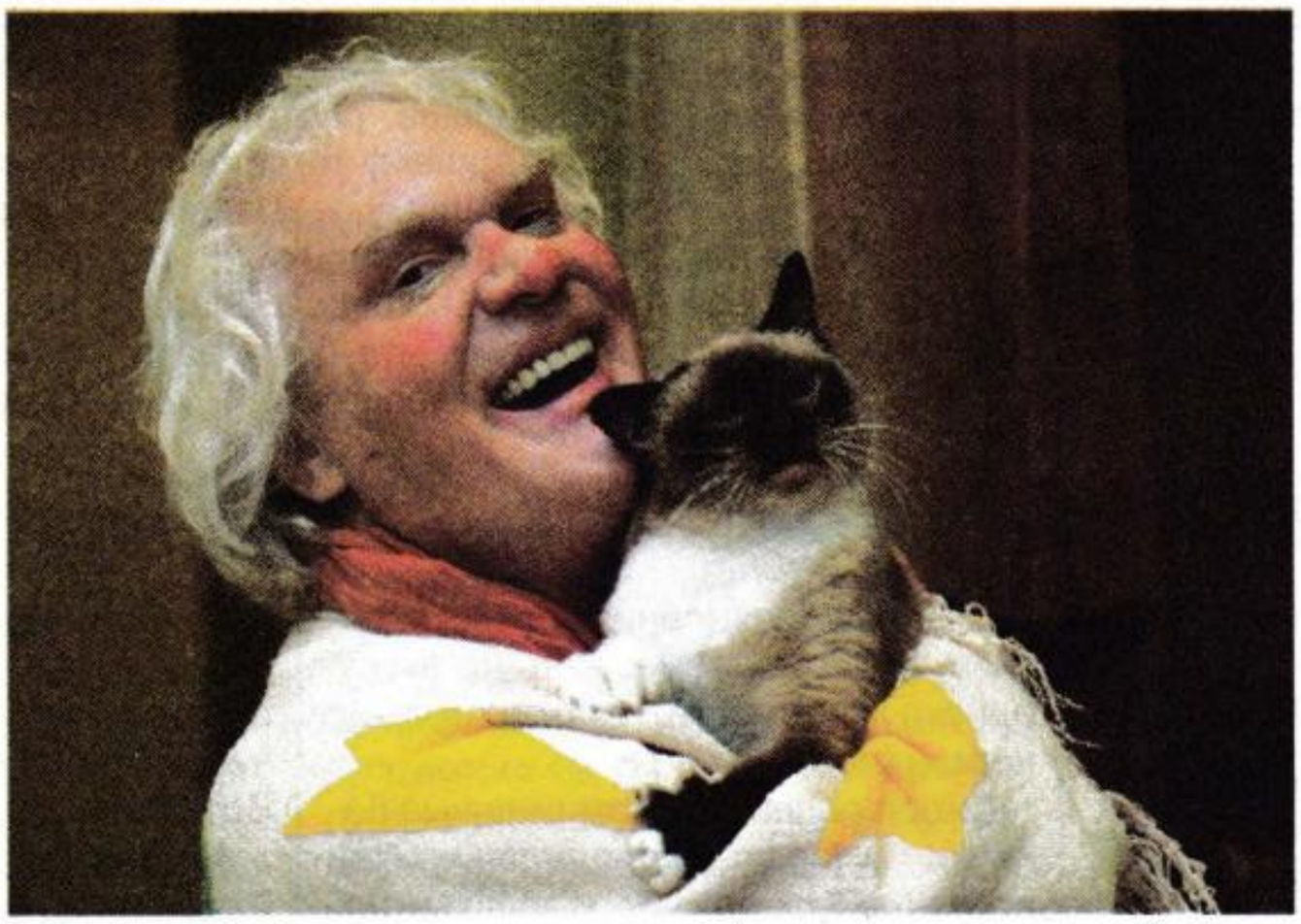
Ю.К.: Однажды отец принес домой телевизор. Включили, когда как раз показывали Чарли Чаплина. Мне так понравилось! Я так хохотал! Вскочил и начал пытаться за ним повторять. Услышал смех, и мне тепло стало от этого смеха, я от радости закричал: «Я нашел! Себя нашел!» Понял, что обнаружил дело, которое моему сердцу приятно. Клоуном стану! Мне было восемь лет. И с этого момента я к этой цели шел: преодолевал себя, работал над собой.

А родился я после войны. Время было тяжелое. Постоянно есть хотелось. И родился я не в актерской семье. Всего добился сам, причем в цирковое училище поступал семь раз. Меня не брали. И вот сижу я после очередной провальной попытки. Подавленный, униженный, осмеянный. Приходит отец: «Ну что, приняли?» А я отвечаю: «В меня никто не верит». Он говорит: «Ты ошибаешься. Я знаю человека, который верит в тебя. Это я, твой отец».

Вот тогда я понял, что нет силы больше, чем та, что у меня внутри. А через пару дней встретил девочку, которая играла в народном цирке. Это любительский цирк, художественная самодеятельность. Я и знать о таком не знал. Она меня привела в спортивный зал, где было всё: трапеции, маты, ребята прыгали, жонглировали, по проволоке ходили. И я начал заниматься. В 16 лет победил на конкурсе художественной самодеятельности, стал первым клоуном Советского Союза. Вот тогда-то меня и взяли в цирковое училище. Я своего добился. Казалось, трудности позади. Но случилась беда: на тренировке получил травму ноги, оказался до кости перерезан берцовый нерв. Значит, всё. «Нога, – говорили врачи, – скорее всего, останется бесчувственной. Если после операции начнет болеть, значит, нерв восстанавливается. А если нет — будешь инвалидом». И вдруг пошли боли. Бились когда-нибудь локтем об угол? Помните эту резкую, обжигающую боль? Болело так же. Только не одну секунду, а постоянно, непрерывно и настолько нестерпимо, что врачи приняли решение колоть 16-летнему пареньку морфий. Когда мама узнала, то сказала: «Ты хотел быть артистом? Ты им никогда не станешь! Тебя уже после трех уколов потянет к этому наркотику, а прописали 15 инъекций. Так подсядешь, что никогда ничего не добьешься. Если хочешь выбраться — терпи». Ушла в слезах. Наступила ночь. Я

терпел. Медсестры приходили. Предлагали укол. Я отказывался. А боль все усиливалась, я горел весь, дышать не мог. К шести утра провалился в сон. Но в ту ночь я победил. Потому что решил: «Умру, но не буду наркоманом. Я должен быть артистом. Другого пути нет».

Испытания на том не кончились. Когда на костылях пришел в училище, меня приговорили отчислить за профнепригодность. Еле удержался. Стал обычным коверным клоуном, как все остальные, ничего особенного. А на работу не берут, и без меня очередь стоит. Но тут на улице мне попался жалкий грязный котенок. Принес домой, отмыл, накормил. Мелькнула мысль: а может, программу с кошками сделать? Пришел как-то домой, а кошки нет. Пропала. Искал-искал, нашел на кухне, в кастрюле. Вытащил — она обратно. И тут я сообразил: «Вот оно! Вот мой номер! Так появился «Кот и повар». Мы с этим номером исколесили весь мир. И программа получилась оригинальной. Не стал заставлять кошку делать что-то, а наблюдал, искал, что ей самой нравится. Короче, не я ее, а она меня дрессировать стала.



«ЗОЖ»: Общеизвестно, что циркачи сродни спортсменам. А как вы относитесь к физической культуре и здоровому образу жизни?

Ю.К.: Естественно, положительно. Особенно уважаю и часто применяю дыхательную гимнастику Бутейко, которая снимала давление и головную боль у моей мамы – «обладательницы» трех инфарктов. Помогла система волевой ликвидации дыхания и сыну Диме, с детства страдавшему аллергией на кошек. И если бы он не научился «продыхивать» свои приступы, неизвестно, как бы на сцену выходил. Убедившись на своем опыте, я готов всякого уверять в пользе поверхностного дыхания при повышенном давлении.

Впрочем, признаюсь, сбои в поддержании спортивной формы случались. В 90-х годах раз-добрел, набрал вес, но сумел взять себя в руки и сбросил 30 лишних килограммов! Удивившимся моему новому виду журналистам возразил: «Я чувствую себя так, как не чувствовал в начале своей творческой карьеры. Тринадцать лет я уже не пользуюсь таблетками, по десять раз могу присесть на одной и на другой ноге, пятьдесят раз отжаться от земли, пятнадцать-двадцать раз подтянуться на турнике. Ну, каково?

Вот и теперь предлагаю своим актерам побольше нагружать свои мышцы физической работой, правильно питаться. Колбасы, икра — все это пища короткожителей. Белковая пища углубляет дыхание. Вегетарианская в этом смысле гораздо полезнее. Хотя каких-то специальных диет и ограничений в системе Бутейко нет. Можно есть все, что хочется. Главное — в меру, не переедать. Глубоко дышащим людям не хватает углекислого газа, у них в организме нарушен газообмен, а следовательно, обмен веществ. Стоит нормализовать дыхание, и вы почувствуете, как восстановится ваш иммунитет! Впрочем, для полного оздоровления одного правильного дыхания мало. Помимо этого нужно очень многое в жизни изменить.

«ЗОЖ»: Юрий Дмитриевич, так поделитесь своими излюбленными рецептами здоровья.

Ю.К.: В моей коллекции довольно много средств против разных болячек. Вот, например, эффективные приемы при проблемах с памятью. Попробуйте перед сном очень подробно вспомнить о том, как вставали утром. Мысленно представьте все ощущения вплоть до того, что испытывали, когда открывали кран и как чувствовали текущую воду. Другое упражнение – воображаемая поездка, которую вам предстоит совершить, и тоже очень тщательно перебирая все мелкие подробности передвижения. Наконец, можно внимательно зафиксировать, словно фотографируя, воспоминание о том, как, куда и каким образом кладете ключи или очки, уходя из дома. Очень важной считаю серию упражнений на расслабление. А вот рецепт, который мне, кстати, подсказал консультант вестника врач-фитотерапевт Александр Васильевич Печеневский.

В сбор включают по 30 г измельченных цветков бузины черной, липы, таволги и календулы, травы чабреца, крапивы, листа подорожника, малины, эвкалипта, почек сосны и березы. Залив 1 ст. ложку смеси 400 мл кипятка, выдерживают 1 час и процеживают. В готовый настой добавляют 1 ст. ложку меда и 40 капель аптечного натурального лекарства цитросепт. Полученное снадобье, обладающее противовирусным и противомикробным действием, принимают 4-5 раз в теплом виде до еды или в перерывах между приемами пищи. Выздоровление обычно наступает через 3-4 дня, но лечение стоит продолжить до 7-10 дней, чтобы избежать осложнений и рецидива ОРВИ и простуды.

Беседу вела
Юлия КИРИЛЛОВА,
спец. корр. «ЗОЖ».
г. Москва.

Фото: Елена Пальм/Интерпресс/ТАСС

ТЕПЕРЬ БЫ ПРАВНУКОВ ДОЖДАТЬСЯ

Я родилась в 1947 году в маленьком хуторе в Ростовской области. Папа был инвалидом, работал на дому. У нас была маленькая лавка, где он продавал всякие товары первой необходимости. Все селяне нашего хутора его уважали. Когда он умер, мне было всего 13 лет.

В 1965 году я окончила школу и поступила в строительный техникум, после окончания которого пошла работать мастером в строительное управление.

В 1969 году вышла замуж. Думала, что обрела счастье. Поначалу так и было. Сначала родился старший сын Анатолий, затем Сережа. Дети росли, а муж потихоньку спивался.

И вот пришел страшный 1985 год. В том ужасном году в январе умер муж сестры, потом умерла наша мама, которая жила у сестры и тяжело болела. Через 40 дней после смерти мамы умерла свекровь. А мы с детьми, мужем и его родителями жили все вместе в одной квартире. Ей было всего 64 года. Инсульт. И осталась я с кучей мужчин – сыновьями, мужем и свекром.

Но на этом беды меня не покинули. Муж остался без работы. Что происходило в доме, даже желания нет вспоминать. Помогла сестра. Она повезла его куда-то на юг, где его закодировали. Устроила на работу. Он даже принес первую зарплату. Но хватило его ненадолго, и он снова начал выпивать. Я просила его бросить пить, плакала, упрекала. И он сделал то, что было очень трудно пережить – прыгнул под поезд. Даже по прошествии 33 лет я не могу об этом говорить.

Но нужно было как-то жить дальше, растить детей. Старшему тогда было 14, младшему – 11. Мне назначили пенсию – 70 рублей. Выживали благодаря тому, что была дача и рядом кусок земли, которую мы с детьми и свекром обрабатывали, сажали картофель. Я делала много заготовок.

Потихоньку дети выросли. Правда, их взросление пришлось на ужасные 90-е годы. Поэтому они получили рабочие профессии, а на учебу в вузах сил не хватило. Но это и неважно, все у них хорошо и семьи у них хорошие. А еще у меня 4 замечательных внука. Старший уже женат. Думаю, что правнуков-то я точно дождусь.

Адрес: Байтериковой Любови Лукьяновне, 347917 Ростовская обл., г. Таганрог, 11-я Садовая пл-ка, д. 4.

Домашний доктор

КРОВОТЕЧЕНИЯ, ПРОСТУДА

ИЗ КОРЫ – ОТВАР, ИЗ ЯГОД – СИРОП

У дочери на участке растет много плодово-ягодных кустов – малина, смородина, ирга, крыжовник... Я же решила воспользоваться в лечебных целях ягодами калины, она уже попала под первые заморозки, и горечи в ней нет.

Калина очень полезна, причем не только плоды, но и кора. Отвар коры – хорошее кровоостанавливающее средство, особенно при маточных кровотечениях. Залейте 2 ст. ложки измельченной коры стаканом кипятка, кипятите 3 минуты. Процедите, пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Из ягод калины я приготовила сироп. Промыла, залила кипятком на 5 минут, воду слила. Ягоды истолкла пестиком через дуршлаг и полученный густой сок с добавлением сахара довела до кипения, но не кипятила. Сахар можно класть по вкусу, однако лучше взять немного больше нормы (норма – 1:1).

Сироп разливаю в стерильные баночки и ставлю в холодильник. При простуде 1 ст. ложку добавляю в стакан с чаем.

А из ягод, что остались после приготовления сиропа, варю компот и пью его в течение дня сколько угодно.

Адрес: Иванниковой Римме Павловне, 624983 Свердловская обл., г. Серов, ул. Новая, д. 17, кв. 85.

ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

ЦЕЛЕБНАЯ ПШЕНКА

Когда начала часто бегать в туалет, поняла, надо срочно лечиться! В банку 0,7 л насыпала 9 ст. ложек пшена, промыла, воду слила и залила крупу кипятком, закрыла крышкой. Настаивала 4 часа, несколько раз перемешивая, потом процедила, выпила настой в течение дня. Вскоре недуг прошел. Вот такая она, целебная пшенка.

Адрес: Сазоновой Лидии Петровне, 400087 г. Волгоград, ул. Невская, д. 14, кв. 5.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

ОВЕС С МОЛОКОМ ИЗ ПЕЧКИ

Весной у меня было сильное воспаление легких. Не зная об этом, обратилась к врачу лишь через 1,5 месяца. Он выписал лекарства, а я, вернувшись домой, стала лечиться еще и народными средствами. Вспомнила рецепт с овсом. Брала 1 л молока, выливала в чугунок с крышкой, добавляла горсть хорошо промытого неочищенного овса и ставила в печь часов на 5. Процедив, добавляла 1 ст. ложку меда.

В 2015 году у сына обнаружили гепатит С. Чем ему помочь?

Адрес: Никулиной Ирине Евгеньевне, 610047 г. Киров, Октябрьский пр-т, д. 39, кв. 40.

* * *

Прошу отозваться тех, кто народными средствами смог вылечить бронхоэктатическую болезнь.

Адрес: Губановой Галине Николаевне, 394065 г. Воронеж, ул. Космонавта Комарова, д. 2, кв. 75.

* * *

Много лет меня беспокоят шейный остеохондроз и угри (прыщи) на лице. Надеюсь на добрые советы зожевцев.

Адрес: Мороз Татьяне Алексеевне, 247760 Беларусь, Гомельская обл., г. Мозырь, Главпочтамт, а/я 80, e-mail: tatyana-moroz-70@mail.ru

* * *

4 года назад у сына по всему телу стали появляться жировики (липомы). Диагноз: липоматоз. Жировиков очень много, они разного размера и постепенно увеличиваются. Как избавиться от такой напасти?

Адрес: Сальниковой Наталье Сергеевне, 397940 Воронежская обл., Ленинский р-н, пос. Давыдовка, ул. Карла Маркса, д. 25, e-mail: naterasd1@mail.ru

* * *

Посоветуйте, пожалуйста, эффективные способы борьбы со стафилококковой инфекцией на ступнях. Мази на основе антибиотиков не помогли.

Адрес: Власову Валерию Ивановичу, 249160 Калужская обл., Жуковский р-н, г. Белоусово, ул. Гурьянова, д. 22, кв.8.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто смог улучшить зрение и избавиться от глаукомы и катаракты без операции.

Адрес: Ганненко Татьяне Александровне, 680054 г. Хабаровск, ул. Трехгорная, д. 56, кв. 24.

* * *

У 27-летнего сына обнаружили болезнь Пейрони. Врачи предлагают только операцию. Отзовитесь, кто сталкивался с таким недугом и успешно его поборол!

Адрес: Петренко Людмиле Викторовне, 399800 Липецкая обл., Данковский р-н, ст. Политово, ул. Центральная, д. 16.

* * *

В 2012 году родственница перенесла операцию по поводу менингиомы головного мозга. Полностью опухоль удалить не смогли, она продолжает расти. Диагноз: рост объемного образования с вовлечением в процесс левого сигмовидного синуса и намета мозжечка, послеоперационные кистозно-глиозные изменения в височно-затылочной области, порэнцефалии слева. Наблюдается атрофия сетчатки глаза. Что предпринять?

Адрес: Должиковой Нине Петровне, 301666 Тульская обл., г. Новомосковск, ул. Северодонецкая, д. 4, кв. 27.

Домашний доктор

Это снадьбье я пила в течение дня, предварительно подогрев, где-то с месяц. Когда пошла в очередной раз на прием к врачу, легкие были чистые.

Адрес: Уваровой Галине Васильевне, 165230 Архангельская обл., Устьянский р-н, с. Шангалы, ул. Подгорная, д. 15, кв. 2.

РАНЫ, ГРИБОК НОГТЕЙ

ПРОПОЛИС ВАМ В ПОМОЩЬ

У меня с детства плохо заживают раны на коже. Брат Саша, занимающийся пчеловодством, регулярно дает мне комочек прополиса, которым я лечу любые кожные повреждения. Продукт для этого лучше брать свежий. Он обладает приятным запахом (аромат хвои и нежных березовых листьев) и от тепла рук очень быстро становится мягким. Если прополис уже старый, то затвердевает. В этом случае его можно размягчить, завернув в пленку и положив на батарею или крышку горячей кастрюли. После чего от комочка прополиса нужно отщипнуть небольшой кусочек, размять его и наложить на рану. Затем прикрыть сверху небольшим кружком пленки и закрепить лейкопластырем. Боль начинает стихать, и рана быстро заживает.

А еще я использую прополис для лечения грибка ногтей на пальцах ног. Если ногти сильно поражены, то можно предварительно смачивать больной палец жидкостью от чайного гриба. Это народное средство тоже многим знакомо. Ногти после такой примочки становятся намного мягче. После чего ноги надо вымыть, просушить, положить на ноготь кусочек прополиса и забинтовать.

Адрес: Жирковой Надежде Васильевне, 601506 Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Транспортная, д. 28, кв. 117.

СИНДРОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ

И КРЕМ МОЖЕТ СТАТЬ ЛЕКАРСТВОМ

У меня был синдром беспокойных ног. Чего только не перепробовала — все без толку. Один массажист предложил рецепт, который помог его клиентке. Смешиваем несколько сортов крема для рук и этой смесью массируем ноги. Муж такой массаж делал мне через день. И что бы вы думали? Помогло! Кремы брали с экстрактами разных трав.

Когда в 2017 году мне сделали операцию, а потом я прошла 4 «химии», ноги как онемевшие были. Особенно левая. После этих массажей чувствительность вернулась, да и беспокойство ног тоже прошло.

Адрес: Янцен Екатерине Абрамовне, 646009 Омская обл., Исилькульский р-н, с. Аполлоновка, ул. Главная, д. 1.

ХЛОПОТЫ ДЕЛИМ НА ДВОИХ

Пять лет назад подкинули мне трех котят, которым было не более месяца от роду. Целую неделю я приучала их к лотку, лечила ушки, выводила блох...

Когда подросли, двух котят раздала у магазина, а третьего никто не хотел брать. Так и появилась у меня кошка Муся, стала моей радостью.

Котят подкидывают регулярно, и когда я приношу их домой, у Муси пробуждается материнский инстинкт. Она вылизывает подкидышей, воспитывает, спит вместе с ними. Но когда приходит время котят раздавать, мы с Мусей очень переживаем, потому что успели к ним привыкнуть.

Кошка ходит по квартире, ищет питомцев. И так до следующего раза, пока в квартире снова не появляются подброшенные малыши. И тогда у Муси, заботливой мамы для чужих котят, опять начинаются привычные хлопоты.

Не всегда даже поймешь, кто у кого на подхвате – кошка у меня или я у нее. Вот так и живем.

Адрес: Шеко Галине Николаевне, 656048 г. Барнаул, ул. Смородиновая, д. 22, кв. 6.

ОСЛУШАНИЕ ОСМАНА

Во время военной операции в Афганистане мой знакомый Алексей – тогда майор Советской армии – в разрушенном ауле вынес из горящего домика маленькую девочку. Сам он при этом опалил волосы, прожег шинель, но плачущий ребенок был невредим. Принимая внучку из рук советского офицера, длиннобородый крестьянин горячо благодарил его и подарил ему молодую, почти щенка, афганскую овчарку.

– Она будет твоим другом, никогда не ослушается и не предаст. Понимать команды по-русски она научится быстро.

Собака жалась к ногам хозяина и не хотела идти к новому владельцу, но старик сказал ей что-то по-афгански, и собака покорно пошла за незнакомым

ей человеком, одетым в военную форму. Алексей буквально через неделю уезжал в Советский Союз, ждал замену, потому взял овчарку с собой. Получив на родине отпуск, вместе со своим новым другом он уехал к родителям в деревню. Собака удивительно быстро привязалась к новому хозяину и быстро усвоила команды на русском языке.

Она никогда не выходила за территорию участка, но и без разрешения хозяина никого не пропускала в сад и огород. По приказанию хозяина Осман (так назвали собаку) приносил ему обувь, выполнял разные трюки, даже собирал зубами под старой яблоней опавшие яблоки и складывал их в кучу.

Вскоре к дому приблудился крошечный белоснежный котенок, которого назвали Маркизом. Осман поначалу недоверчиво отнесся к новому жильцу, но вскоре полюбил его и взял над ним шефство. Он не только никогда не трогал молоко из миски котенка, но и сам подкладывал ему лучшие кусочки из своей пищи.

Однажды котенок взобрался на росшую около дома березу и никак не мог спуститься вниз. Он жалобно мяукал наверху, а Осман отчаянно бросался на дерево не в силах помочь сам. Лаял, рычал, тянул к дереву Алексея. Алексей попросил соседского мальчишку снять котенка с дерева. И вдруг захотел проверить, насколько послушен ему Осман.

– Рой яму, – приказал он овчарке. Ничего не подозревающий Осман сильными лапами довольно быстро вырыл глубокую яму. Алексей бросил туда котенка.

– Закапывай, – приказал он собаке и наглядно показал, как это сделать. Пес повернулся к хозяину, и в его глазах тот увидел столько ярости, что ему стало не по себе.

Осман спрыгнул в яму, взял за шиворот котенка и пошел с ним прочь. Алексей бросился вдогонку.

– Осман, вернись, я пошутил!

Но собака медленно, но верно удалялась.

– Прости меня, – просил Алексей овчарку. – Я поступил плохо, так не шутят, я был не прав.

Он обнял Османа, продолжая уговаривать. Собака постояла немного в раздумье и с котенком в зубах возвратилась в дом. Котенок с тех пор спал с ней.

Немало усилий приложил Алексей, чтобы вернуть доверие своего друга. Видно, даже собаки не выполняют жестокие и бесчеловечные приказы.

Хотите – верьте, хотите – нет, но все это – чистая правда. Я сама видела этого Османа, когда лет 15 назад приезжала на свою малую родину – в село Ивановку, а мой родственник Алексей и рассказал мне эту историю.

Адрес: Пушкаревой Римме Николаевне, 442570 Пензенская обл., Сосновоборский р-н, пгт Сосновоборск, ул. Коммунальная, д. 3, кв. 10.

ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССОВ

Близится пенсионный возраст. Раньше на улице оглядывалась на статных уверенных мужчин. Теперь же все чаще ловлю на себе взгляды бездомных кошек и собак.

В нашем городке на окраинных улицах полным-полно дачных домиков. Каждую весну городок оживает. Приезжают дачники и возделывают прекрасные садовые участки. Каждую весну дачники

приводят в свои жилища собак и кошек. Наверное, из хороших побуждений, но пролетает лето, дачники съезжают, а живность чаще всего бросают. И вот по осени по городу бродят стаи голодных, грустных животных. Собаки, как правило, попрошайничают у магазинов, а кошки выживают, как могут. Многие пенсионерки регулярно подкармливают около мусорных баков несчастную живность. Низкий им поклон за это.

В прошлом декабре ко мне в дом прибились три молоденькие, очень красивые кошечки. Все трое были явно домашние, без блох и глистов, только очень худые. Так у меня появились Маня, Красотка и Мусечка. Я не смогла их прогнать. Они ластятся ко мне, поют песенки, будят по утрам на работу, гоняют ворон в огороде. Я изменилась после встречи с ними, стала мудрее, терпимее. Да и отношение к жизни кардинально поменялось. Грех уныния посещает меня все реже.

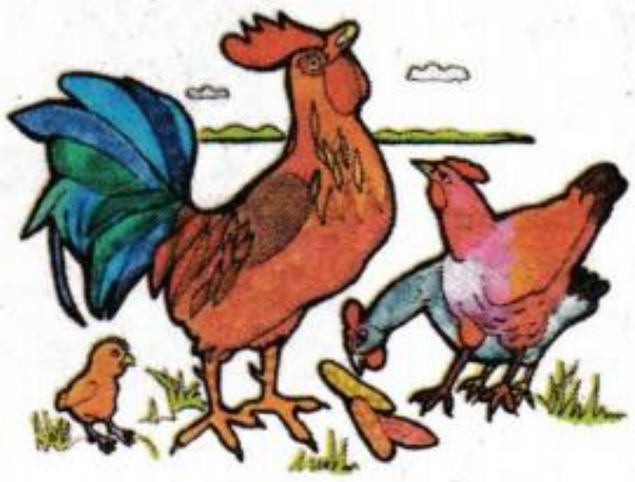
А до этих событий, год назад, не смогла пройти мимо забытого у дачи песика. Похоже, это была любовь с первого взгляда. Голодный пес выл на цепи. Кормили его пару раз в неделю. Сначала я приходила и подкармливала его, а потом и вовсе увела к себе. Да, я тоже посадила его на цепь, да, выгуливаю не каждый день, но кормлю-то я его каждый день и досыта! Большая черная дворняга сделала меня добрее и контактнее. С появлением безродного пса мое сердце открылось для новых чувств, а душа распахнулась во всю ширь и с наслаждением принялась впитывать собачью любовь и преданность. Ко мне снова вернулись яркие краски жизни, захотелось заниматься творчеством, вести здоровый образ жизни. Большинство стрессов смягчается после неспешной получасовой прогулки с собакой.

Адрес: Кривенковой Виктории Викторовне, 162481 Вологодская обл., г. Бабаево, ул. Садовая, д. 1, кв. 7.

НАСТОЯЩИЙ ХОЗЯИН

Когда пришло время выбирать молодого петуха, я оставила самого домовитого да красивого. Каждое перышко отливало медью и бронзой, был он голосистый, но не нахальный! Вот такому хозяину и была оказана честь обучить куриной науке выводок белых инкубаторских несушек. Ничего-то они не знали – спали на полу, неслись где придется, даже кудахтать не умели.

И началась у петуха «педагогическая деятельность»: сядет в гнездо, приглашает курочек, приговаривает ласково, нежно. Поначалу куры на него – ноль внимания. Но постепенно стали прислушиваться к заботливому воркованию, начали усаживаться на ночлег не там, где ночь застанет, а зара-



нее удобно устраиваться на насесте. Затем и кудахтанье стало раздаваться, когда курица садилась в гнездо. Тут и Петя поддерживал несушку громким ликованием – яйцо появилось!

Теперь наших инкубаторских кур не отличишь от домашних – петух научил их отыскивать червячков, клевать свежую зеленую травку... Сам, найдя любое самое малое угощение, никогда не склюет, а созовет своих подопечных и обязательно попотчует. Полчаса может надрываться возле кукурузного зернышка, объясняя, как это вкусно, пока куры не распробуют.

Вот такой домовитый петух живет у нас на подворье. Настоящий хозяин!

Адрес: Храпко Надежде Владимировне, 692050 Приморский край, г. Лесозаводск, с. Филаретовка.

КОТ-РЫБОЛОВ

Живет у меня на даче кот Маркиз. Любит рыбу, но ест только свежую, принесенную с озера. Сидит, смотрит и ждет, когда я очищу ее и дам ему. Однажды, когда я отошел от тазика с уловом, кот самовольно стащил самую крупную рыбину и спрятался в подвал. Три дня воришка сидел со своей добычей и не издавал ни звука. На четвертый день вылез из подполья, захотел попить воды. А когда я увидел проказника, быстро перевернулся на спину, подняв лапы кверху: сдаюсь, не бей меня! Наказывать кота я не стал, сказав ему, что тогда завтра он пойдет со мной на озеро и будет ловить свою рыбу сам. Нечего лежать, как Емеля на печи!

Озеро в 300 метрах от дома. Утром я собрал удочки и отправился на рыбалку. Кот уже сидел на тропинке, поджидая меня. Стояли весенние деньки, у берега плескалась мелкая плотва. Я отправился искать рыбу покрупнее, а кот стал лапой вытаскивать плотвичку. До обеда я поймал несколько окуней, а мой «напарник» натаскал на берег кучу мелкой уклейки. Я собрал его улов в ведерко, и довольный кот вместе со мной пошел домой. Позже он сам стал приходить на озеро и пропадал там целыми днями. Вот такой кот живет у меня дома.

Адрес: Жаворонкову Владимиру Дмитриевичу, 188307 Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Григорина, д. 9, кв. 48.

Рисунки в номере Аси Гераскевич.

СНЕГ

Навела зима румяна,
Щеки, словно помидоры,
За калитку выйду, гляну –
Всюду снежные просторы.

До чего же снег скрипучий,
Он ликует, он поет,
Он впервые с белой тучи
Совершил к земле полет.

Адрес: Слюньковой Любови Александровне, 352113 Краснодарский край, Тихорецкий р-н, ст-ца Хоперская, х. Ленинский.

ПОРА, ПОРА

Опять высокое падение,
и свет в душе померк опять.
Да, больно! Да... И тем не менее
пора, пора, мой друг, вставать.

Зачем с тоской делиться силою
и слушать траурную медь?
Не разбиваются бескрылые –
а нам еще лететь, лететь...

Адрес: Тумареву Геннадию Григорьевичу, 182535 Псковская обл., Невельский р-н, п/о Иваново.

РОЖДЕСТВО

Шубы белые надели
Тропки, горки, крыши хат,
Как царевны в сказках, ели
Серебристые стоят.
Над селом, в морозной стыни,
Месяц делает обход,
Под шатром небесной сини
Водят звезды хоровод.
В снежном кружеве окошко,
Свечи яркие горят,
У печурки дремлет кошка,
А на елочке – наряд.
В самоваре чай дымится –
Пахнут мята и чабрец.
Чай на праздник – не водица,
Откровение сердец.
Детвора ввалилась в хату,
Славит Рождество Христа...
Нет прекрасней этой даты
В январе, в конце поста.

Адрес: Новиковой (Донской) Светлане Васильевне, 297406 Крым, г. Евпатория, ул. 60 лет Октября, д. 14, кв. 18.

Я ЖИВУ

Сегодня выпал снег, и город
Вздохнул свободно и светло.
Мне стало радостней, и горе
Чуть-чуть от сердца отлегло.

И с грустью я смотрю в окно:
Спешат все люди на работу,
А для меня слилось в одно –
Что понедельник, что суббота.

Но я сдаваться не должна,
Рисую мысленно сюжеты:
Вот я иду, вот я бегу –
И не зима уже, а лето.

И солнце лучиком своим
Со щек моих смахнуло слезы.
И прошептали: «Не горюй»
Мои любимые березы.

Я очень сильно жизнь люблю.
Люблю я небо, солнце, ветер,
Пока иду, пока бегу –
А значит, я живу на свете.

Адрес: Радюхиной Ольге Евгеньевне, 634003 г. Томск, ул. Пушкина, д. 9, кв. 26.

ЛЕКАРЬ

Природа – вот и врач, и медсестра,
Спокойно выслушает, не перебивая.
И до обхода с раннего утра
Готова, ждет, объятья раскрывая.

Подарит радость, душу исцелит,
Наполнит сердце миром и покоем.
Почувствуешь – не так уже болит...
И перечень желаний будет скромен.

Не выдаст вашу тайну никому,
И более, преподнесет советы,
Как навсегда оставить суету.
Поверьте, у природы есть ответы.

Адрес: Богдановой Наталье Сергеевне, 125040 г. Москва, ул. Правды, д. 3/1, кв. 78.

БАБУШКИ

А бабушки стареют! Им все чаще
Нужны забота близких и родных,
Общение и доброе участье,
И просто уваженье молодых.
Они скупы на слезы, терпеливы
И с высоты своих прожитых лет
На пустяки и злобу не гневливы
И зависти в их душах тоже нет.

Желают вслед
и счастья, и здоровья
И для порядка только лишь ворчат,
Одаривают искренней любовью
Детей и непоседливых внучат.
Звоните ж, приезжайте,
будьте рядом,
Родства не рвите тоненькую нить.

И помогите делом,
словом, взглядом,
Чтобы могли они спокойно жить.
И не жалейте доброты сердечной,
Не оставляйте в немощи одних.
Ведь бабушки – они, увы, не вечны,
Не каменное сердце
бьется в них...

Адрес: Брауэр Татьяне Викторовне, 601110 Владимирская обл., Петушинский р-н, г. Костерево, ул. 40 лет Октября, д. 15, кв. 14.

Общие заболевания	Номер/страница
А	
Аллергия грибковая	20/26-27
Ангина	13/30
Анемия	20/30; 22/30
Аритмия	14/6-7
Артрит	22/13
Артроз коленного сустава	23/30
Асцит (брюшная водянка)	18/9
Атеросклероз:	
– сосудов облитерирующий	19/9
– профилактика	24/30
Б	
Бессонница	15/31; 19/28
Близорукость у детей	13/19
Болезни:	
– глаз	14/11
– желудочно-кишечного тракта	24/22-23
– зубов	15/9; 21/12-13
– кожи	15/28
– Крона	14/11
– мочеполовой системы	23/17
– онкологические	24/16-17
– печени	21/30
– Рейно	13/6-7
– ротовой полости	20/30
– сердечно-сосудистые	17/28
– суставов	18/29
– Форестье	13/12-13
Боль:	
– в ахилловом сухожилии	18/8
– в горле	13/31; 16/30
– в груди	14/30-31
– в желудке	16/30
– зубная	17/30
– мышечная	21/30-31
– в поджелудочной железе	24/30
– в пятках	20/9
– в суставах	13/31; 14/30; 21/30-31
– в коленном суставе	16/30; 19/30
Бородавки	14/30; 17/30
Бронхит	22/13,30
Бурсит	22/13
В	
Варикозное расширение вен	14/31; 24/30
Витилиго	14/30
Воспаление:	
– десен	17/6
– кожи	17/30
– рожистое	18/9
Восстановление после переломов	19/8
Вросший ноготь	15/14-15; 23/30
Выведение солей из суставов	13/31
Высыпания аллергические	24/7
Г	
Гангрена	15/8-9
Гастрит:	17/30; 18/30; 21/31
– анацидный с пониженной кислотностью	18/30
Геморрой	13/30; 16/9; 22/30
Гепатоз жировой	15/10-11
Герпес на губах	20/29
Гидроцефалия	19/12-13
Гипертония	14/30; 15/30; 24/30
Глаукома	22/8-9
Головокружение	19/13
Грибок ногтевой	13/30; 16/30
Грыжа паховая	13/11; 16/9; 20/9
Д	
Диабет сахарный	14/30; 18/30; 20/30; 22/30-31
Дивертикулез	16/20-21
Дивертикулит прямой кишки	21/10
З	
Занозы	22/31
Запоры:	23/16
– профилактика	23/30
Зоб:	
– диффузный токсический	14/13
– узловой	22/31
Золотуха	15/28; 19/30
Зубной камень	13/30
И	
Инсульт (восстановление)	16/30; 19/12
Инфекция кишечная острая у детей	19/18-19
Искривление носовой перегородки	14/20
Истощение	22/30
Ишемия сердца	21/8-9
Ишиас	21/30
К	
Кандидоз языка	15/31
Катаракта	16/8
Кашель:	13/30; 14/31
– сухой	22/31
Климакс	22/30
Колит неспецифический язвенный	14/12-13
Конъюнктивит	22/6-7
Кровотечения	15/28; 16/26-27
Ксантома	15/10-11
Ксеростомия	17/6
Л	
Лабиринтит	18/6-7
Ларингит	13/30
Липоматоз поджелудочной железы	15/20-21
Лишай опоясывающий	17/9
М	
Малокровие	22/30
Н	
Нарушение:	
– менструального цикла	22/30
– мозгового кровообращения	14/31; 19/13
Нарывы	16/30
Насморк	13/30,31; 16/30; 19/30
Натоптыши	13/30; 20/13
Недержание мочи у женщин	13/20-21
Нехватка грудного молока	13/30
О	
Обызвествление плечевого сустава	16/11
Ожоги термические	14/31; 20/30
Опущение:	
– матки	18/32-33
– органов малого таза	18/32-33
ОРВИ	22/30
ОРЗ	22/30
Ороговение ногтей	21/30
Остеопороз	15/6-7
Отеки	19/6-7
Очищение кожи	19/30
П	
Панариций	18/13
Папилломы на голосовых связках	14/20
Переломы (восстановление)	16/8-9

Общие заболевания	Номер/страница
Периодонтит	17/6
Пигментные пятна	13/31
Пневмосклероз	24/9
Повышение иммунитета	19/30; 22/30
Повреждение голосовых связок травматическое	14/21
Повышенные:	
– артериальное давление	22/30
– внутричерепное давление (гипертензия)	17/16-17; 22/30
Подагра (острый подагрический артрит)	17/30
Полиартрит	22/13
Полинейропатия:	22/16-17
– диабетическая	20/8
Покраснение глаз	13/31
Полипы:	
– в желчном пузыре	15/10
– в матке	19/26-27
Почечнокаменная болезнь	17/28; 19/7
Пролежни	22/9
Простуда	15/28,30-31; 17/30; 19/30; 22/30,31
Псориаз	21/6-7
Р	
Рак:	
– мочевого пузыря	24/16-17
– прямой кишки	17/12-13; 18/12-13
Раны:	22/9
– гнойные	20/30
Ревматизм суставной	22/13
Рефлюкс-эзофагит	21/8
Рожа	17/9; 24/30
С	
Свищи:	
– ректо-вагинальные	14/11
– толстой кишки	20/8
Синдром:	
– астено-невротический	19/13
– красного глаза	22/6-7
– Рейно	19/13
Склеродермия системная	20/6-7
Слезоточивость избыточная	13/31
Снижение свертываемости крови и уровня протромбина в крови	16/10-11
Спондилоартрит анкилозирующий	16/14-15
Стенокардия («грудная жаба»)	19/30; 21/8-9
Стоматит	13/31; 17/6-7
Судороги мышц	16/30
Т	
Тахикардия	13/31
Тонзиллит	15/8-9
Травмы	17/30
Тревога	16/30
Трещины:	
– заднего прохода	22/9
– на пятках	14/31
Тугоухость сенсоневральная	20/8-9
У	
Угри	18/30
Узлы щитовидной железы	21/30
Укрепление иммунитета у детей	24/18-19
Укусы насекомых	16/30
Улучшение мозгового кровообращения	22/30
Ушибы	17/30; 19/30
Ф	
Флебэктазия (расширение вен пищевода)	23/12-13
Х	
Халязион (хроническое воспаление края века вокруг сальной железы и хряща века)	21/31
Ц	
Цистит	17/8; 22/31
Ч	
Чирьи	15/8-9
Ш	
Шпоры пяточные	15/8; 18/30; 22/11; 23/9; 24/30
Шум в ушах	23/9
Э	
Экзема	24/6-7
Энтероколит (воспаление слизистой оболочки тонкой и толстой кишки)	21/30
Энцефалопатия дисциркуляторная	19/12
Я	
Язвы:	
– 12-перстной кишки	21/20-21; 23/8
– желудка	21/20-21,31; 23/8

Общие заболевания	Номер/страница
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	
АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА:	
Зарядка у грядки **(инструктор-реабилитолог Ф.Росс)**	13/16-17
Движение побеждает боль **(фитнес-инструктор А. Чигрина)**	16/6-7
И не забывайте про эликсиры **(врач Г. Коротенко)**	17/6-7
Как выбраться из лабиринтита **(врач-отоларинголог, кмн Е. Савельев)**	18/6-7
Как правильно принимать лекарства **(врач вк, кмн А. Любский)**	20/14-15
О чем «сигналят» зубы **(врач-стоматолог, кмн О. Харитонова)**	21/12-13
Вам это по плечу! **(фитнес-инструктор А. Чигрина)**	21/26-27
Мифы о пожилом возрасте **(инструктор-реабилитолог Ф. Росс)**	22/12-13
Дышите во весь нос **(врач-отоларинголог, кмн Е.Савельев)**	23/6-7
Защитите печень от... лекарств **(профессор, дмн Н. Бредихина)**	24/12-13
ЕДА – ЛЕКАРСТВО:	
Гречка на кленовом соке и другие радости **(сельский фельдшер П.А. Пилипенко)**	13/10
ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА:	
Здоровья прибавит крапива **(читательница А.С. Габарец)**	13/29
Мокрица прекрасная **(сельский фельдшер П.А. Пилипенко)**	14/29

Общие заболевания	Номер/ страница
Используйте только соцветия *(яснотка белая)* **(фитотерапевт, кбн В. Костеров)**	15/28
Как готовить настойки и настои трав **(читательница А.С. Габарец)**	16/29
Какой шиповник целебней **(фитотерапевт, кбн В. Костеров)**	17/28
Целебная свеча *(коровяк обыкновенный)* **(фитотерапевт, кбн В. Костеров)**	18/29
А шишки хмеля лучше! *(бессонница)* **(фитотерапевт, кбн В. Костеров)**	19/28
Простуда на губах **(фитотерапевт, кбн В. Костеров)**	20/29
Валерьянку готовим сами **(фитотерапевт, кбн В. Костеров)**	21/28
Две крушины **(фитотерапевт, кбн В. Костеров)**	22/29
Снова о залмановских ваннах **(фитотерапевт, кбн В. Костеров)**	24/28-29
ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ:	
Капризная микрофлора: как восстановить? **(врач-педиатр, патофизиолог, специалист по питанию А. Парецкая)**	13/26-27
Женьшень растет на грядках **(врач-терапевт вк, кмн Ю. Коршикова)**	14/26-27
Грибы, кругом грибы... *(грибковая аллергия)* **(врач вк А. Рыжих)**	20/26-27
Серебро против язвы **(кмн И. Воронцов)**	21/20-21

Общие заболевания	Номер/ страница
Как пережить новогодние праздники **(кмн Е. Махонина)**	24/26
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ:	
Яснотка белая	15/28
Чага	23/28
ЛИКБЕЗ «ЗОЖ»:	
А вы знаете свою группу крови? **(кмн З. Гусейнова)**	15/26-27
Очень важные анализы *(виды исследований крови)* **(кмн З. Гусейнова)**	20/20-21
ОФИЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА:	
Как согреть холодные руки *(болезнь Рейно)* **(врач-терапевт С. Бирюкова)**	13/6-7
Сердце, тебе не хочется покоя? *(аритмия)* **(врач вк, кардиолог, кмн Г. Знаменская)**	14/6-7
«Растем» вниз? Пора бить тревогу! *(остеопороз)* **(врач-ревматолог, доцент, кмн И. Смитиенко)**	15/6-7
Как бороться с отеками *(лимфедема, слоновость)* **(врач-терапевт Н. Долгополова)**	19/6-7
Поможет «золотая вода» *(системная склеродермия)* **(врач-терапевт вк, дмн Т. Митрохина)**	20/6-7
Как остановить болезнь-загадку *(псориаз)* **(врач-дерматолог М. Ханова)**	21/6-7
Почему краснеют глаза **(врач-офтальмолог, кмн Л. Амханицкая)**	22/6-7
За что расплачивается пищевод? *(флебэктазия)* **(врач-гастроэнтеролог, терапевт вк Т. Степанова)**	23/12-13

Общие заболевания	Номер/ страница
Найти и устранить причину *(экзема)* **(дерматовенеролог, врач вк А. Кулешов)**	24/6-7
РАЗНОЕ:	
Как остановить кровотечение **(хирург, врач вк, кмн А. Любский)**	16/26-27
И снова о белемнитах **(врач-терапевт вк, дмн Т. Митрохина)**	17/26-27
Где рука, тут и голова **(профессор, дмн А. Кадыков)**	19/12-13
Не жалейте времени на здоровье! **(врач-терапевт Н. Долгополова)**	22/22-23
Горец птичий, моя пушистая лужайка **(читательница Е.С. Лемасова)**	22/27
РЕЦЕПТЫ:	
Средство от пяточных шпор	13/7
Упражнения для оздоровления щитовидной железы	13/8
Лечение суставов голубой глиной	13/8
Средство против болезни щитовидной железы	14/13
Средство для очищения организма от солей	15/34
Средство, отгоняющее комаров и мошек	15/34
Средство от геморроя	16/9
Средство от панариция	18/13
Средство для выведения камней и песка из почек	19/7
Средство от натоптышей	20/13
Настойка и отвар из кедровых орехов	21/11
Средство от пяточных шпор	22/11
Средство для лечения суставов	22/13
Средство от бронхита	22/13
Средство от запоров	23/16
Средство от аллергических высыпаний на коже	24/7
СОВЕТЫ:	
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА:	
Чтобы не было осложнений *(неспецифический язвенный колит)* **(кмн А. Ванин)**	14/12-13

Общие заболевания	Номер/страница
«Бунтующий» кишечник и «нервный» желудок **(врач-гастроэнтеролог, терапевт вк Т. Степанова)**	24/22-23
ГИНЕКОЛОГА:	
Надо не стесняться, а лечиться *(недержание мочи у женщин)* **(врач-гинеколог вк, УЗ-диагност Л. Ходаковская)**	13/20-21
Коварные «многоножки» *(полипы матки)* **(врач-гинеколог вк, УЗ-диагност Л. Ходаковская)**	19/26-27
КИНЕЗИТЕРАПЕВТА:	
Капкан для позвоночника *(болезнь Форестье)* **(профессор, дмн Р. Балабанова)**	13/12-13
Диагноз: «поза просителя» *(анкилозирующий спондилоартрит)* **(профессор, дмн Р. Балабанова)**	16/14-15
ОНКОЛОГА:	
Фактор времени и трав *(рак прямой кишки)* **(врач-онколог, фитотерапевт С. Цветков)**	17/12-13
Фактор диеты тоже важен *(рак прямой кишки)* **(врач-онколог, фитотерапевт С. Цветков)**	18/12-13
Пузырь, отравленный сигаретой *(рак мочевого пузыря)* **(врач-онколог, фитотерапевт С. Цветков)**	24/16-17
ОТОЛАРИНГОЛОГА:	
Больные вопросы о горле и носе **(врач-отоларинголог 1-й кат. В. Шинкаренко)**	14/20-21
Если в ухе застряла пробка **(врач-отоларинголог С. Ефимова)**	23/20

Общие заболевания	Номер/страница
ПЕДИАТРА:	
Первый прикорм малыша: с чего начинать? **(врач-педиатр, патофизиолог, специалист по питанию А. Парецкая)**	17/18-19
Придется пить солевой раствор *(острые кишечные инфекции у детей)* **(врач-педиатр, патофизиолог, специалист по питанию А. Парецкая)**	19/18-19
Прикорм: недопонимание и ошибки **(врач-педиатр вк Н. Корсакова)**	20/18
Гланды: удалять или оставить? **(врач-оториноларинголог, кмн Д. Савватеева)**	21/18-19
Быстрых и ловких болезнь не догонит **(профессор, дмн Р. Балабанова)**	22/18-19
УРОЛОГА:	
Возрасту наперекор *(опущение органов малого таза)* **(профессор М. Еникеев)**	18/32-33
ФИТОТЕРАПЕВТА:	
Секреты витаминного раздолья *(нехватка витаминов)* **(врач вк, кмн О. Данилюк)**	19/20-21
ХИРУРГА:	
Почему врастает ноготь? **(хирург Р. Гуревич)**	15/14-15
ТЕМУ ПОДСКАЗАЛ ЧИТАТЕЛЬ:	
Поджелудочная не должна быть «жирной» **(врач-гастроэнтеролог, терапевт вк Т. Степанова)**	15/20-21
Дивертикулез – болезнь цивилизации **(кмн И. Тулина)**	16/20-21
Когда в голове непорядок... *(повышенное внутричерепное давление)* **(врач-невролог 1-й кат. О. Антоновская)**	17/16-17

Общие заболевания	Номер/страница
Можно обойтись без операции *(длинный кишечник)* **(кмн И. Тулина)**	18/20
Периферийный захват *(полинейропатия)* **(врач-невролог 1-й кат. О. Антоновская)**	22/16-17
Позывы: ложные или истинные? *(болезни мочеполовой системы)* **(профессор М. Еникеев)**	23/17
УНИВЕРСИТЕТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ:	
Ищите свой рецепт **(читательница В.С. Ефримиди)**	14/10
Гепатоз лечу по «ЗОЖ» **(читательница Н.Б. Лысенко)**	15/10-11
И не забудьте о тмине *(снижение свертываемости крови и уровня протромбина в крови)* **(читательница Е.А. Борщаговская)**	16/10-11
Волшебные движения тайчи **(читатель Б.Д. Новиков)**	17/20-21
Грибы, которые согревают, и суп из шиповника **(сельский фельдшер П.А. Пилипенко)**	18/31
Целебное дыхание **(читательница Г.М. Пещинская)**	21/14
С головокружением справилась **(читательница Л.А. Кудряшова)**	22/10-11
Как убрать «трудовой мозоль» **(читатель А.М. Прокопов)**	23/10-11
Ходить надо правильно! **(читательница А.Г. Ефанова)**	24/8-9

У РОДНИКА

За водой хожу к роднику с чистой водой (стоит в полиэтиленовых бутылках и не портится). Вода эта не содержит солей «жесткости» по сравнению с той, что из водопроводного крана (при кипячении на посуде нет «белых» очертаний). Пью и варю себе пищу только на родниковой воде (ношу в рюкзаке и пакетах по 6-7 литров). Раньше за водой ездила с подругой и в другой микрорайон, а теперь в нашем районе Химмаш есть свой родник, к которому тоже стало не пробиться, так как теперь сюда много приезжает людей на своих машинах (а у них целые бадьи на 70-100 литров).

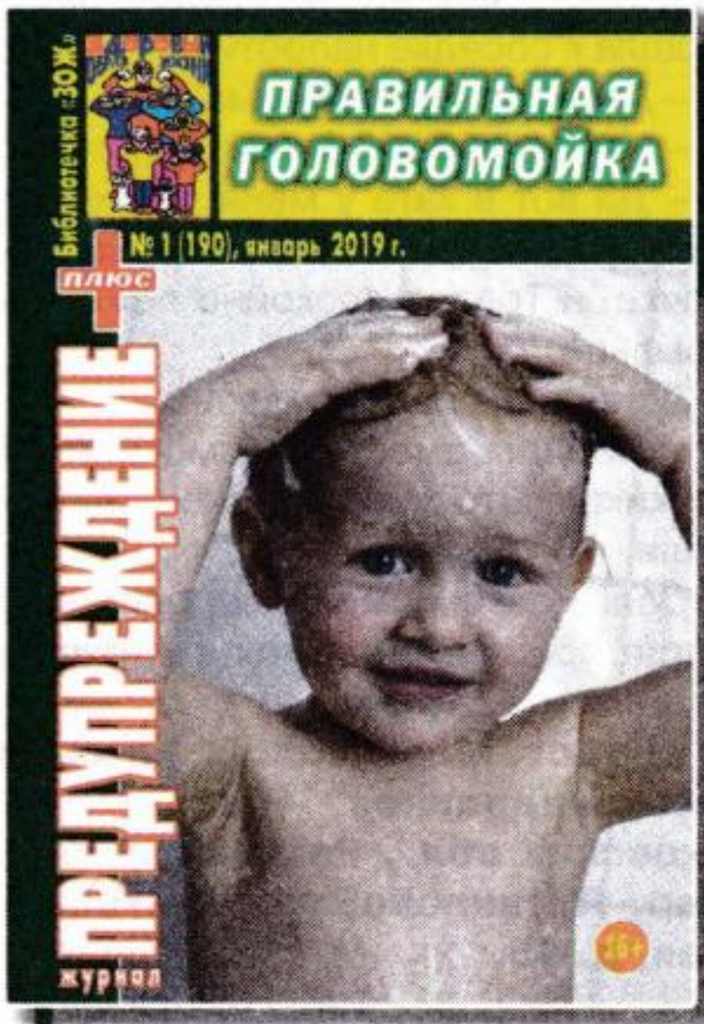
Вот пришла в очередной раз, а тут очередь из пяти мужчин, и из них только один, как и я, с рюкзаком (то есть набирать ему 12-15 л), а вода течет из полиэтиленовой трубы не быстро.

Спрашиваю: «Кто последний?» Отвечает как раз мужчина с рюкзаком. Стою в растерянности в сторонке и думаю: «Теперь, наверное, могу снова заболеть, спина мокрая от слабости, да и холодновато: ветер, температура +4°С. Тут спускается по ступенькам мужчина лет 40-45. У него как раз наливается бутыль литров на 40, а он, видно, относил что-то в машину. Вдруг вижу (а я глухая к тому же), мне этот мужчина показывает на бутылки и мой рюкзак и подзывает к себе. Я отдала бутылку на 2,5 л и «полторашку». Он отстраняет свое и наливает мне. В это время у меня упал пустой рюкзак из рук в грязь (измазала сразу светлое пальто, рука грязная). Другой мужчина из бутылки мне поливает на руки, чтобы смыть грязь, держа мой пакет с водой. О, Боже милосердный, как я обрадовалась, что не заболею, из глаз покатились слезы. Я поблагодарила этих мужчин и, повернувшись к другим, извинилась перед ними, что меня пропустили без очереди, что отняла у них немного времени из-за этого... Очень редко со мной такое случается, я старалась всегда сама, когда могла, помочь другим.

Или другой случай. Иду летом с водой. Навстречу на велосипеде едет молодой человек, остановился, поздравил с праздником Святой Троицы и спросил: «Не помочь вам?» Говорю «спасибо», поздравила и его с праздником и пошагала со своими бутылочками воды. Настроение – преотличное.

Разыскиваю подругу детства Александру Яковлевну Новикову (по мужу – Полищук). Связь потеряна с 1964 года. Моя девичья фамилия Афонина. Саша, если помнишь, отзовись!

Адрес: Филаткиной Галине Александровне, 430024 Мордовия, г. Саранск, ул. Косарева, д. 94а, кв. 44.



ВЫШЕЛ В СВЕТ ЯНВАРСКИЙ НОМЕР ЖУРНАЛА

«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС»

Как сохранить остроту зрения до старости? Какие заболевания глаз наиболее распространены? Каковы первые симптомы, которые должны насторожить? Что предпочтительнее для ребенка: очки или контактные линзы? Об этом и многом другом расскажет врач-офтальмолог высшей категории, доктор медицинских наук Л.П. Волкова.

Прочитав этот номер, вы узнаете об одном из самых опасных заболеваний костной ткани – остеомиелите и очень распространенной, особенно у людей после 45-50 лет, мерцательной аритмии.

Каждые 3 минуты в мире одному мужчине диагностируют рак предстательной железы. Что может предложить современная медицина в плане борьбы с этой коварной болезнью?

Как помочь человеку, у которого внезапно развился анафилактический шок? Чтобы спасти больного, в запасе у окружающих не более 10 минут.

Зачастую молодые довольно резко реагируют на необоснованные, как им кажется, капризы пожилых людей, их жалобы на то, что в молодости и солнце светило ярче, и небо было голубее. Для того, чтобы понять поведение пожилого человека, надо знать определенные особенности, которые происходят с возрастом в нервной системе и головном мозге. Об этом в рубрике «Школа геронтолога» расскажет доктор медицинских наук А.Н. Ильницкий.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
В каталоге российской прессы – **99609**
в каталоге «Пресса России» и «Агентство Роспечать» – **19777**
Интернет-подписка: **www.vipishi.ru**

ВЫПИСЫВАЙТЕ, ЧИТАЙТЕ И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КОНСУЛЬТАЦИЯМИ СПЕЦИАЛИСТОВ.

Я НЕ ДЕДКА!

У меня трое внуков. Как-то гуляли мы со старшим, Игорем, в парке. Я стала писать на снегу буквы, называя их. Попросила внука повторить, а он не захотел. Я ему и сказала:

– Вот пойдешь в школу, все ребята будут знать буквы, а ты нет. Вот стыдно будет!

Игорь ответил:

– Ну, хорошо, бабушка, я тогда в школу не пойду.

* * *

Средний внук, Саша, увидел, как я надеваю очки, и спросил:

– Бабушка, ты глухая, что ли?

* * *

Младший внук гостил у меня весь день. Позвала его:

– Илюша! Пойдем, детка, кушать.

– Я не дедка, я еще мальчик! – возмутился он.

Адрес: Толченовой Любови Алексеевне, 665808 Иркутская обл., г. Ангарск, 95-й кв-л, д. Б, кв. 46.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ООО «ПОРТАЛ ЗДОРОВЬЯ», ОГРН 1157746469172, 690014 Россия, г. Уссурийск, ул. Ленинская, 75, 5-42

ВНЕ ВЛАСТИ АЛКОГОЛЯ

Даже представить себе не могла, что единственный сын, надежда моя на спокойную старость – будет пить. Со мной ругается, а сноха постоянно с синяками ходит. Внуки все это видят. **Беда...** А соседку сын вообще смертным боем колотит, пенсию отнимает и пропивает. Поплакали мы и решили, что нужно что-то делать.

Услышали о новом средстве **«АЛКОДОЗАМИН»**, который может вызвать стойкое отвращение к спиртному. Его можно добавлять в еду незаметно. Теперь в наших семьях мир и покой. **Пусть и Вашу семью такая проблема больше не беспокоит.** Желаем вам счастья!

Звоните по телефону: 8-800-100-93-53

Звонок бесплатный. Работаем без выходных и праздничных дней.

Возможно анонимное применение. **ОПАСАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК.**

ГУБКИ САМИ ГОВОРЯТ

Трехлетняя Сонечка купается в море. Выходит из воды, дрожит от прохлады, губы трясутся. Говорит:

– Мама, а у меня губки сами говорят.

Адрес: Крайней Таисье Николаевне, 353177 Краснодарский край, Кореновский р-н, ст-ца Платнировская, ул. Пушкина, д. 113.

И смех, и слезы

ОХ УЖ ЭТО РАДИО!

Мне было 4 года, когда в 1945 году отец-танкист увез нас с мамой из глубинки в оккупационную зону Германии по месту своей службы. Нас поселили рядом с военным городком. С утра до вечера мы слышали рев моторов, лязг гусениц, но к этому шуму быстро привыкли. Через несколько лет отца перевели на новое место – в город Урюпинск, где мы поселились в крохотной комнатке маленького домика. У хозяйки на кухне висела черная «тарелка», из которой слышались песни и голоса – так я впервые увидела и услышала радио. Долго не решалась спросить маму, наконец набралась смелости:

– Мама, а почему, когда заканчиваются песни, идут танки?

Мама удивилась:

– Женя, какие танки?

– А вот послушай!

Тут зазвучала песня, после которой послышался сильный шум. Мама засмеялась:

– Это не танки, а аплодисменты – люди хлопают в ладоши, благодарят артиста за выступление.

А у моей бабушки был другой случай. В начале 1960-х в их станице Отрадо-Кубанской радиофицировали улицу – провели провода, развесили по домам тарелки. И вот однажды бабушка пошла на рынок. Хату она никогда на замок не закрывала. В этот раз, как всегда, накинула цепочку на дверь, приказала собаке сторожить и ушла. А когда вернулась, услышала через открытую форточку в хате мужские голоса. Пошла к соседке напротив:

– Денисовна, твой дома?

– Нет, на работе. А что случилось?

– Да вот в хате у меня чужие мужики разговаривают, а дверь на цепочке, и Трезор спокойно лежит на крыльце...

Денисовна рассмеялась:

– Пойдем вместе, посмотрим на мужиков! Это ж нам радио подключили.

Долго потом смеялись, особенно когда пришли с работы настоящие мужики...

Адрес: Марчуковой Евгении Александровне, 140127 Московская обл., Раменский р-н, дер. Литвиново, ул. Центральная, д. 45.

Ⓟ За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Редакция справочной информации не предоставляет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» №1 (615) январь 2019 г.

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ. Редактор номера Сергей КИФУРЯК.

Издатель ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни». 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/5, стр. 2

Газета зарегистрирована в Росохранкультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59504.

© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2019.

Территория распространения – РФ, зарубежные страны. Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения правообладателя запрещается. При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» обязательна. В случае опубликования писем читателей, направленных в редакцию, авторы передают свои права на них в полном объеме в соответствии с законодательством РФ. Вознаграждение авторам выплачивается в порядке, установленном редакцией. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Р – печатается на правах рекламы.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз»
195027 Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2,
литер А, помещение 44.
Заказ № ТД-7989 Тираж – 487 750 экз.
Общий тираж – 691 850 экз.
Цена свободная.

Почтовый адрес редакции и издателя:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»
Тел./факс: (495) 615-39-26, 687-06-45, 739-57-05, 687-06-50.
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п.л. Номер подписан 09.01.2019 г.
Время подписания в печать по графику 20.00, фактическое 20.00
подписные индексы: 99607; 50153
E-mail: mail@zoj.ru отд. рекламы: reklama@zoj.ru

4 607161 020012 19002